

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				スタッフ ミーティング 10~2時	金曜デイ9時半~4時 お菓子	書道① 12~2時 書道② 2~4時 人形劇 4~6時
6	7	8	9	10	11	12
		ちびっこ あーとぼっくす 10~12時	ボランティア	スタッフ ミーティング	金曜デイ お菓子	青年の会 —泊旅行10/12~13 三味線 6:30~8:30
13	14	15	16	17	18	19
日曜喫茶1:00~3:45 歌声 昭和 喫茶 4:30~6:30				スタッフ ミーティング	金曜デイ 織りもの	織りもの10~12時
20	21	22	23	24	25	26
	カラオケ&ダンス 10時半~2時半		ボランティア (立川7-ルブリット)	スタッフ ミーティング	金曜デイ オレンジ	青年の会 ダンス 4:30~6:30
27	28	29	30	31		
		ちびっこ あーとぼっくす		スタッフ ミーティング		

☆ ☆ ☆ ☆



10月の日曜喫茶

ミニ・コンサートは (14:00~14:30)
チェロとボーカルの「街の灯音楽団」です。
四度目の登場です。

ギャラリーは
仲吉陽光さんの第3回作品展です。今年も
7-ルブリット立川にも出展しました。

ミニ・トークはお休みです。



9月のギャラリーとライブ



◎毎月のカレンダーはHPにも掲載しています。

(スマホ可 QRコードできました→)

◎書き損じや余った年賀はがき、未使用のテレカ・商品券などがありましたら、お譲りください。ひろばの通信費等になります。

学びの広場

TEL&FAX 042-322-7160
HP <http://manabinohiroba.com/>
E-mail hiroba@pop17.odn.ne.jp



金デイ 東経大の学食で

今日のちびっこあーとぼっくす

ぬか漬け考



「マイブーム」、最近あまり使われなくなった言葉ですが、今年の私の「マイブーム」は「ぬか漬け」です。昨年、母が病気で倒れたのを機に「ぬか漬け」を引き継いで作っています。私の母は、嫁いで来てから60数年、一度も「ぬか床」を切らしたことがなかったというのが自慢でした。

最初は野菜をただ漬けるだけだったのですが、ぬか床が少なくなってきたので、ぬか床作りも始めました。米ぬか1kgに水1L、食塩130gが、標準的なぬか床の分量で、私は大きなボールで、この分量を加え何回もこねてぬか床を作っています。米ぬかは、近所のお米屋さんから一袋30円(500g入り)の挽き立てのものを買っています。

こねて作ったばかりのぬか床は、熟成したぬか床に比べるととても白いですが、我が家の「ぬか漬け容器」は木製の一斗樽ですが、この一斗樽に加えると色の違いがくっきりとわかります。この新しいぬか床を入れる時には、雑菌を防ぎ、うま味を増すために鷹の爪(唐辛子)や干し昆布、鰹節も一緒に加えます。そして何回もかき混ぜ、何回かキュウリや人参をつける内に、新しい白いぬか床は、熟成した茶色のぬか床に変わっていきます。化学的に言えば乳酸菌発酵が進んだということですが、この色の変化を見るのはなんとなく嬉しいものです。

かつては家族も多かったのですが、毎日ぬか漬けを作っていました。今は4人家族になり、2日に一回程、きゅうり、人参、キャベツ、ナス、大根などを漬けています。ぬか床は生きていますので、温度や湿度が、漬ける時間に関係します。夏と冬では漬ける時間が倍ほども違うし、夏でも晴れの日と雨の日では、美味しく漬けるための時間が微妙に違ってきます。何回も漬けていると、だんだんこの感覚がわかってきて楽しいものです。

ところで、ぬか漬けで一番大切なことは、かき混ぜることです。これは腐敗やカビを防ぐために行うものですが、かき混ぜると手にぬかのおいが付きます。このにおいは水で洗っても残りますが、かき混ぜた手はしっかりとすすべしてきます。これはぬかをかき混ぜた恩恵かなと思っています。

かつては、どこの家庭でも作られていた「ぬか漬け」。今はどのくらいの家庭で作っているのでしょうか。着物の着付けのCMで米倉涼子さんが「日本の文化を着るのだから5日間じゃ無理…」というシーンがあります。それを借りて言うとぬか漬けは「日本の文化を漬けるのだから短期間じゃわからない…」と言うところでしょうか。

スーパーで漬け物を買うのもいいですが、手間はかかりますが、日本の文化を漬けてみるのはいかががでしょう。そんなことを考えながら、私は今日もぬかをかき混ぜています。

(細田伸昭)