

飛翔

発行責任者
平塚MAC
池田 忠宏



料理を楽しむ会

料理を勉強しておく事の 大切さを痛感

11月25日平塚市中央公民館調理室に於いて平塚MACの料理を楽しむ会を開催しました。
告知からしばらくは前回同様参加申し込み者が少な



く、開催できるかどうか心配でしたが無事、参加者16名で開催できました。講師の先生には、いつもお世話になっている「平塚市食生活改善推進団体ママの会」の平林弘子先生と滝口千賀子先生にお願いをしました。
今回勉強した料理は

①主食 ネギ豚マフィン
②主菜 豚ヒレ肉の煮豚
③副菜 きのこ汁
④副菜 ほうれん草のナムルの4品でした。
いつものように、最初にレシピに沿って先生から作り方の説明、料理の手順、注意点などを聞き、調理に入りました。
当日は11月にしては天候もよく暖かでしたので、中毒に注意して、いつもより念入りに手を洗い調理に入りました。
どのグループも手際よく調理を進めるも、あるグループでは順番を間違えたり、調味料の入れ忘れなどがあつて、後から入れるなどのアクシデントもあつたようです。
そこは男の料理で和気あいあいと会話も進み、それはそれで美味しい料理ができて上がりました。
食事が終わり各自団樂後、今回久々に参加された明神さんからお話があり、

奥様が腰の骨を折り、完治されるまで食事のお世話を一人でされ、大変苦勞されたそうです。
幸い今までに、この料理を楽しむ会に参加されてい

て大変助かつたとの事です。皆さんもこれから何があるかかわらないので、しっかりと料理を勉強しておくことが大切だと大変印象に残るお話でした。
今回勉強した料理の中で

主食、ネギ豚マフィンのレシピを紹介します。
材料と作り方
ボウルに豚ひき肉250g、細ネギ8本を小口切、

ピザ用チーズ40g、醤油、酒各大さじ1、砂糖、片栗粉、ゴマ油、オイスターソース各小さじ2を入れ、よく混ぜ合わせて、8等分にする。この混ぜ合わせた具を、フライパンを熱し、油を熱してこんがり焼きます。次にマフィンを横半分に切りフライパンにクッキングシートを敷き焼きます。焼いたマフィンにサラダ菜を敷き、ネギ豚を挟んで出来上がりです。
※マフィンは市販の物で4個入りの物を半分にして使っています。
料理を楽しむ会担当 記

MACうた仲間 歌った後は 爽快感でいっぱい

皆さま周知のように「MACうた仲間」が9月に発足し、参加しました。
コンセプトは健康と絆づくりです。
先ず発声ストレッチをしてスタート、何時もより声が出そうだと思うから不思議です。上手、下手は関係

なく皆で大きな声を出しています。発起人の御崎さんのPC操作よろしく、20曲以上歌うことがあります。
当初は年代の幅があるの

たい誰？まだどなたかわかりませんが、プロもいますよ。
昔は平塚MACの打ち上げで、皆さん肩を組み「青山脈」を謳われていたと聞きました。曲目は別にしてそんなことが復活できたら、それも素晴らしいなと感じました。
毎回歌った後は気分スッキリ、爽快感でいっぱいです。
皆さまも気軽に足をお運び下さい。
田辺 幸利 記

当面のスケジュール

- 1月16日(火) 新年会
- 1月17日(水) MACうた仲間
- 1月18日(木) パークゴルフの会
- 囲碁を楽しむ会
- 12月22日・1月5・12・18・24日
- パソコン勉強会 1月11日・25日

次号の発行は
1月7日(日)です

MAC学習会

私達が知らないミツバチの生態と 新入会員の皆さんとの座談会

11月28日の学習会は、ひらつか市民活動センターに於いて、参加者27名で開催されました。

第1部では杉山孝司さんの2年位前から、友達達の養蜂家のお手伝いで経験されたことをお話ししていただきました。第2部では、今年度新しく入会された方々との座談会を計画し、新入会員の皆さんとの有意義な時間を過ごしました。

第1部

ミツバチとの一年

ミツバチの現状

現在ミツバチが減少しているのは、農薬散布の他に地球の温暖化、空気汚染、気候の変化などさまざまな要因が考えられます。

ミツバチの能力

ミツバチの特長は女王蜂



(一匹)、働き蜂(雌)、雄蜂などで一つの巣箱を構成しています。

ミツバチは高い記憶力と学習能力を持っており、巣箱の位置、花の色、形、匂い、開花時刻、花の咲いている場所などを覚え、花を訪ね、また自分の巣箱に帰ってくることも理解できます。

ミツバチの飼育

春からミツバチの活動が活発になり、ミツバチの蜂蜜作りが始まりますので女王蜂の存在の確認、産卵状況、蜂蜜のでき具合と蜂蓋の状態確認、巣箱から継箱への移動と新巣板の追加な

回から4回実施します。

冬準備

8月下旬から9月上旬にミツバチの越冬準備、ダニ対策、巣箱の下に断熱シートを敷くなど防寒対策、給餌器で蜂蜜や砂糖水で、冬の餌補給など手間が掛かるとのことでした。

第2部

新入会員の皆さんを囲んで

以上約1時間のお話でしたが、私たちが普段何気なく食べている蜂蜜ですが、この蜂蜜ができるまでに養蜂家の皆さんの並々ならぬ努力があることに感謝しなければと思えました。

第2部は、大内さんの司会で、先ず初めに、各自の自己紹介から始まりました。平塚MACへの入会動機は地域に溶け込み、仲間を作り趣味を活かしたいなど、みなさんほぼ同じでした。

みなさんは平塚MAC入会後は積極的に各部会に参加されており、平塚MACの活性化に貢献されています。今までにない試みでしたが、新旧会員との交流もあり、意義のある座談会でした。

当日出席された新会員の方々の一部を紹介します。「江藤史雄さん」

長崎生まれ、去年平塚に来られました。平塚MACは南図書館のポスターを見

「福島亨さん」
2年前に退職され、今は太極拳を習い、ハンドベルを男性6名、女性7名の仲間と約10年続けているそうです。又この他に、マジック、ストレッチ体操も習っているそうです。

現在図書館通いと、博物館で平塚学講座を勉強中だそうです。

「山崎章生さん」
四万十の出身で、名前は正確にはヤマサキと呼ぶそうです。関東ではヤマザキと呼び、西日本ではヤマサキと呼び、その境は姫路辺りだそうです。

平塚MACが男性だけの会と言う所に惹かれたそうです。趣味は鉄道ファンで、乗り鉄で同好の仲間を探しているそうです。

「山本和昭さん」
平塚生まれの平塚育ちです。今まで地元にながら地元と接触がなく、地域との繋がりをもちたいと思い平塚MACの会を知り、入会したとの事です。体を動かすことが大好きで、趣味はゴルフ、ジョギング、卓球、水泳が得意だそうです。

採蜜作業

5月〜9月にかけて年3