



学んでみませんか 押し花教室

講師 落井 真知 さん
教室 南条地区公民館

第2月曜日 19:30 ~ 21:30



自然の恵みの美しいお花や植物にふれ、変わりゆく季節とともに四季折々を感じる時間：そしていつまでも草花の色がそのまま保たれるのが押し花の特徴であり魅力です。

教室では、草花を特殊な乾燥マットにはさみ、まず押し花を作ります。3日位で乾燥してできた押し花をモチーフに、絵を描くように風景を表現したり、花器に生けたようにアレンジします。身近な草花が花材となるので自宅の庭や野原の草花を利用したり、時には野菜や野菜の皮、果物等も花材に利用します。工夫次第でいろいろな作品ができ、ピンセットで一つ一つ丁寧に仕上げますので、指先の運動にもなります。花材の色合いや素材の雰囲気を生かしながら配置を決め、最後は密封して作品が完成します。

額などのほか、小花でブローチやキーホルダー、しおり、コースターなどの小物も作って楽しんでいきます。作品は、文化祭や作品展に出品することもあります。楽しい和気あいあいとした仲よしグループです。ぜひ一度見学にいらしてください。



公民館から
こんにちは⑦

食改

みつばちゃん 知恵袋

新そばの時期になりました。今回は、伝統食そばについてです。



昔は、手間のかかるそばは、お客さんをもてなす特別なご馳走でした。日常はそばがきを食べることが多く、そばがきはおそばの原点といえます。

そばの栄養成分と効能

【高血圧(そば)】

そばに含まれるルチンやリノール酸、ビタミンEなどが毛細血管を強くし、動脈硬化を防ぎ、血圧降下の働きをしてくれます。さらにルチンは、大根おろし、青菜のおひたし、ミカン、果物などのビタミンCと同時にとると、血管がもろく弱くなることをいっそう防いでくれると言われています。

福井の伝統食「おろしそば」は、まさに健康食であり、長寿食でもあると言えます。

そば麺のゆで汁(そば湯)を飲むと、ルチンを多くとることが出来ます。

【肝硬変、脂肪肝を防止するそば】
そばに含まれている、良質のタンパク質(リジンが多い)、豊富なビタミン類(B1、

B2、ナイアシンなど)の成分が肝臓を保護し、強化する働きを持っています。
お酒を飲んだ後に、「おろしそば」や「そばがき」「そば米のぞうすい」などを食べると、肝臓の保護にとても良いです。

《そばがき》

■作り方

①鍋にそば粉、水を入れてよく混ぜる。

②①を弱火にかけながら木しゃもじで半透明になるまでよく混ぜる。(生にならないように、よく火を通してねばりが出る位よく練る。)

③水でぬらしたスプーンで一口大に切る。

■食べ方

・わさび醤油、おろしあえ、油で揚げて酢醤油をかけてもおいしくいただけます。

・あんをのせて、きな粉をまぶして、お子様のおやつにどうぞ…。

*いろいろな好みで工夫してご賞味下さい。

【材料(2人分)】

そば粉…100g
水……………380cc
塩……………少々