



学んでみませんか 公民館絵手紙教室

講師 今村壽々子 さん
教室 南条地区公民館 第3金曜日
13:30 ~ 15:30



▶巻き紙

「へたでいい。へたがいい」のキャッチフレーズに励まされ、絵が嫌いだったり、苦手だった人がこの程度でいいんから…と気軽にはじめることができなのが絵手紙です。絵手紙は、絵のある手紙という意味で、心を入れて書くことで、やさしさを人に贈ります。

電話やメールの世の中で、美しい絵や立派な字を書くことではなく、全力投球で書いた線に、その人らしさが表現され相手の心を打ちます。

絵手紙は筆を使い、筆のてっぺんを持って書く、ゆっくり線を書くことに、はじめはストレスを感じたりもするようですが、筆を持つ緊張と集中することで、改めて、自分の心のうちを見るのに、とても良い心理効果があるようです。

教室は、小さなハガキ一枚に、相手に伝えたいことを表現しようと、時には工作等もまじえて、月に一度2時間ばかり楽しい時間を過ごしています。絵手紙を始めてみようかと思われる方は、ぜひ遊びにおいでください。お待ちしております。(講師：今村壽々子さん)



▲うちわ(切手を貼ると、郵送できます)

公民館から こんにちは⑤

みつばちゃん 知恵袋

秋茄子の味の
よい時期になりました



「秋茄子は嫁に食わずな」
秋茄子は味がよいから嫁に食わずなという説と、秋茄子は体を冷やして毒だからという説があるそうですが真実は？
秋なすとふるさと自慢のへしこを使った料理を紹介します。

食改

【材料(4人分)】
ナス4本(320g)
①粗塩大さじ1
グラニュー糖 50g
ビール 1 3/4 カップ
※塩とグラニュー糖を混ぜたナスに一気にビールを注ぎ、漬け汁にする。

- ①ナスはへたのまわりにぐるりと切り込みをいれ、ひらとしたがくの部分だけを取り、縦四つ割りにする。
- ②ボールに①を入れて混ぜ合わせ、①のナスを加えてすり込むようにする。
- ③②を容器に移し、ビールを注ぐ。押しぶた、700gの重石をのせ、容器のふたをして一晚漬ける。
- ④ナスの汁気を切り器に盛る。

福井県伝承料理再発見「ほっとするねふるさとの味」より

- 【材料(10人分)】**
すし飯米 4合
合わせ酢：酢大さじ5・砂糖大さじ5
塩小さじ1
白ごま大さじ2・鯖へしこ 1本
漬け酢：酢大さじ4・だし汁大さじ2
デコレーション：卵2個・人参1本・きゅうり1本・生姜 50g・青じそ 50g・みょうが 4~5個

- へしこすしデコレーション風
手巻きや握り寿司感覚で誰にでも気軽に作れます。
- ①鯖へしこ1尾を3枚におろし、漬け酢に20分漬け薄くそぎ切りにする。
 - ②人参は花形に切りゆでる。薄焼き卵は千切り、きゅうりは長くそぎ切り、生姜は薄切りにする。
 - ③ケーキ型の中にへしこを並べすし飯を半分ほど入れる。生姜と青じそをまんべんなく並べ、のこりのすし飯を入れ形を整える。
 - ④器に③をのせ、②を形良く盛る。