



ふじみ自然塾 だより

2016.2.1

第 12-6 号

発行；富士見市民大学
ふじみ自然塾
編集；同 企画運営スタッフ
発行日；不定期

1. 第13回講座(合同講座) 大豆の選別

12月19日13:30～15:30に鶴瀬公民館調理室で、大豆の選別を行った。

作業は、大豆を板の上を転がしながら、丁寧に選別した。今年の大豆は、虫食いが多いように感じられた。

さらに選別した大豆(早生種・晩生種と黒豆)の中から、2016年用の種豆を選別した。

2. 第14回講座(合同講座) こんにゃく作り

1月16日9:00～15:00に南畑公民館生活実習室で、こんにゃくの会の中とき氏を講師にお招きして、66丁のこんにゃくを作った。また、出来たこんにゃくを使って、こんにゃく料理を作り皆で試食した。

こんにゃく芋は埼玉県秩父産を調達し、昨年11月末に届いた。天候不順で12月末まで雨が多く、湿気のために部分的に腐る芋が多く出て、当日まで芋の保管には苦労した。

芋を洗い、皮むき、芋を細かく切り、ミキサーで攪拌して潰し、大鍋で煮詰める。それに凝固剤を加え、手早くかき混ぜる。これをバットに流し込み、固める。十分に固まったものを、適当な大きさに切り分け、湯がいて凝固剤の臭いやアクを抜き、こんにゃくが完成。

途中から、料理作りも並行して進める。12:15頃には全ての作業が終わり、食事タイム。会場を会議室へ移し、美味しいこんにゃく料理に舌つづみを打った。

食事中の懇談では、ふじみ自然塾&特別研修コースの

3. 第15回講座(合同講座) 豆腐作り

1月30日9:00～14:30に南畑公民館生活実習室で、ビーンカードの谷合照子氏&中とき氏を講師にお招きして、自分たちで栽培・収穫し、12月19日の講座で選別した大豆を使って、45丁の豆腐を作った。また、出来た豆腐を使って、豆腐料理を作り皆で試食した。

今回から使用するニガリが変わったが、使用量はメーカー資料どおりとしたが硬めの豆腐ができ、最後の5丁分は使用量を減らして作り、今までに近い硬さの豆腐ができた。

水につけた大豆をミキサーで攪拌して潰し、煮立たせた湯に注ぎ煮詰める。熱い大豆の煮汁から豆乳を搾り、再加熱、ニガリ液を加え、間をおいてから型に入れる。豆腐が固まってから、そっと水の中へ。豆腐が完成。

途中から、料理作りも並行して進める。12:20頃には、



写真①：大豆選別作業



写真②：こんにゃく作り

今後の運営や企画について意見交換など行った。



写真③：豆腐作り

豆腐料理も出来上がり、会場を会議室へ移し、皆で食事会を楽しんだ。

後片付け後～15:50まで、2016年度の特修研修コースの運営方法などについて打合せた。