



ふじみ自然塾 だより

2023.1.31

第 19-4 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9回講座(合同講座) 大豆の選別

12月17日13:30～15:00に鶴瀬公民館調理室で、ふじみ自然塾と特別研修コースの合同で、前回講座で脱穀した大豆の選別作業を行った。

作業は、大豆を板の上を転がしながら、虫が食った悪い豆等を取り除く。さらに選別した大豆の中から、2023年用の種豆を選別した。

また、2022年2月19日に仕込み9月3日に切換しを行った味噌の分配を行った。



写真①；大豆の選別

2. 第10回講座 こんにゃく作り

1月14日9:00～15:30に鶴瀬公民館調理室で、こんにゃくの会の中とき氏を講師にお招きして、約67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食事会を楽しんだ。

こんにゃく作りは、芋を洗い、皮むき、芋を細かく切り、所定量の芋と水をミキサーで潰し、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。正午前に料理も完成し食事タイム。会場を第3集会室へ移し、美味しいこんにゃく料理に舌つづみ、生芋から作ったこんにゃくの味は格別である。この日も、コロナ防止策のため黙食。食事後は、コロナ禍における次回講座・今後のことにつ



写真②；こんにゃく作り

いて相談・意見交換した

3. 第11回講座(合同講座) 豆腐作り

1月28日9:00～14:40に鶴瀬公民館調理室で、ふじみ自然塾と特別研修コースの合同で、自分たちで栽培した大豆を使って、豆腐と豆乳作りを行った。予定どおり45丁の豆腐と約5Lの豆乳を作った。

豆腐作りは、前日、水につけておいた大豆をミキサーで潰し、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る。豆腐は豆乳を再加熱、ニガリ液を加え、間を置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、12:30頃に料理も完成。会場を第3集会室へ移し、食事会を楽しんだ。

今年度最終回の講座でもあり、会計報告など事務連絡と意見交換を行った。



写真③；豆腐作り

写真④；
できた豆腐
の切り分け

