

# 親子でたのしくらす工夫

2月のあつまり '20.2.17

この日は、6家庭の参加。初めての方が2人、それから昨年職場復帰されてしばらく参加できなかった方が、この日お休みだからと来てくださり、とてもうれしかったです。



## 調理実習

## 肉じゃが

～かそくのじかん“今日のへとへとをなんとかする”のりこえレシピ から～

関東風？でお肉は豚です。野菜はごろっと、調味料もシンプルで簡単にできました。嵩増しの厚揚げもおいしかったです。調理中は、にんじんの皮はむく派？むかない派？…栄養があるらしいから今日は剥かないでやってみようとか、しらたきのアク抜きを塩でもむ方法をしたら「知らなかった～」お湯を沸かす手間が省けていいねとか、皆ですると自然な会話が楽しく、刺激にもなりますね！

比較的薄味ですが、子どもが小さい方は味が染み込みすぎないうちに取り分けていらっシャいました。

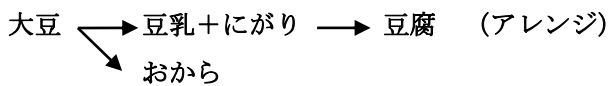
昼食時には、子どもからまたまた「おいしい！」の声が上がっていました。

【材料】	4～6人分	【作り方】
豚肉薄切り	200g	①豚肉はひと口大、じゃが芋は4つ割り、玉ねぎは1.5cm幅のくし切り、にんじんは乱切り、厚揚げ、しらたきは食べやすく切っておく。 ②鍋に大匙1の油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら、野菜、厚揚げ、しらたきを入れる。 ③水と調味料を入れて蓋をして火にかけ、味がしみるまで中火で20分ほど煮る。
玉ねぎ	1個	
にんじん	1個	
じゃが芋	4～5個	
厚揚げ	1枚	
しらたき	1袋	
酒	1/2カップ	
しょう油	大さじ4	
砂糖	大さじ3	
水	1カップ	

## 手づくり豆腐をつくってみましょう！



スピードの肉じゃがとは反対に、こちらはスローライフな実習です。



豆乳は、大豆を20時間程水につけておいたものをミキサーにかけてすりつぶし、それを8～10分ほど煮て、布巾で濾したことができます。そして布巾に残ったほうが“おから”です。

当日はさすがに時間がないので、豆乳は係が家で作ってきました。市販の豆乳も用意し、飲み比べてみました。みんな自家製の方がおいしい！と言ってくれて＼(^\_^)／ヤッター！

豆乳に“にがり”を入れると豆腐になります。手づくりするとあれもこれもやってみたくなるもの。豆腐にバジルと塩を混ぜてみたらどうか？黒蜜をかけてデザートみたいに食べたら？湯葉もつくれるかな？⇒バジルの豆腐は概ね好評。黒蜜がけもまあまあ。湯葉は膜ができるまで待てなかったのか？失敗。結局にがりを入れて豆腐にしました。それから副産物としてたくさんできる“おから”を使ってみたらし団子風のものをつくりました。団子はフライパンで焼くレシピでしたが、茹でたら簡単かしら？とか、いろいろ試して楽しかったです。

## 子育てフリートーク

～おさなごを発見せよ～「家庭教育の基礎」

それぞれ大切にしている生活習慣とはどんなことか、聞き合いました。手洗い、お手伝い、ありがとうを言う、できるだけ自分のことは自分で、早寝早起き、4回食、食事のマナー、“いただきます”をするまで手をつけないなどが出されました。でも子どもにさせるには自分が良い生活習慣を身につけないといけないねと話しました。(子どもはホントおとなのことをよく見ている、と)また、お片付けもほんの小さいうちはおとながやっていると多いうようですが、乳幼児グループで集まったときには、昼食前のお片付けも声掛けして、子どもたちのようすを見ていきたいと思います。この日は、みんなでがんばりました。ちょっと大きな子はおもちゃだけでなく、イスも片づけていましたよ。

※次回は3月23日(月)を予定していますが、新型コロナウイルスの状況によっては中止となる場合もあります。4月からは、原則毎月第3月曜日に行ないます。どうぞよろしくお祈りします。