

## 健康の里プロジェクト「つけもの教室」②実施報告

1. 実施日時 ～ 第2回 11月9日（火） 午前10時～11時10分
2. 会場 ～ 上砂川岳温泉パンケの湯（共同福祉施設大会議室）
3. 参加者数 ～ 30名（町内：20名、町外10名）（温泉入浴者 8名）
4. 講師 ～ 大内 兆春 氏

11月9日に上砂川岳温泉パンケの湯で、上砂川町健康づくり協議会の主催によるつけもの教室の第2回目が、町内外から30名が参加して開催されました。

講師に、第1回目と同様に大内兆春（よしはる）氏を迎え、恵寿子（えすこ）夫人と一緒に「秋冬野菜で本格つけもの」と題し、「ニシン漬け」、「大根のかぼちゃ漬け」、前回のキムチの即席漬けの講習の時に参加者からリクエストのあった「白菜キムチ」の3品の漬け方の実演と、「大根のべっこう漬け」、「白カブのべっこう漬け」、「大根の玄米漬け」、「きゅうりのかす漬け」の4品をレシピで示しながら、計7品の漬け物について説明しました。

講義では、実演する3品の漬け物や白菜キムチのベースが参加者全員に配られて試食しながら、「多くの漬け物は、材料全体の重さの3%の塩分で漬けると上手く漬けられる」、「自分で漬ける魅力は、どんな材料を使っているかがわかり、添加物を使わないので安心して食べられること。」などの説明があり、参加者からは、使用する砂糖や塩の種類についての質問や、教室のメニューにはないサワー漬けについての質問も飛び出すなど、講師と参加者が会話しながら学んでいく、アットホームな雰囲気の中で、家庭で実践できる内容を、身を乗り出しながら真剣に学んでいました。

