

耳納ねっと!

2021年5月号 第56号



「3Rクッキング教室」

講師 山崎 禮子

新緑のさわやかな季節になりました。五節句の5月5日は端午のお節句ですね。昔は手づくりでちまき、柏餅を作りお祝いしたものです。おいしく食べたものは、思い出を育むものです。

再生工房の料理教室の名称は「3Rクッキング教室」です。リデュース・リユース・リサイクルの3つの頭文字を名称にしたものです。

教室は伝統料理、郷土料理、旬の食材を使って地産地消を盛り込みながら受講生のみなさんと和気あいあいと調理し、試食します。例えば、野菜の皮などを活用して「きんぴら」や「スープ」なども作ります。この調理法に受講生の面々が驚かれています。無駄なく、美味しい料理を心がけています。

ネット社会になりましたが人生の先輩方の経験と知恵を享受し、健康で楽しく過ごすひと時となるような「3Rクッキング教室」を目指しています。

最後になりましたが藤田、山崎二人の講師で担当しています。どうぞ、ご参加お待ちしております。

※ 3R⇒Redeus(発生抑制)・Reuse(再利用)・Recycle(再生利用)を目的とした料理教室を目指しています。





「おいしい」は人を笑顔にする 講師(受講生) 古賀 和子



私がこの3Rの料理教室を知ったのは、再生工房からお菓子作りの講師を頼まれたことがきっかけでした。

料理教室にあこがれていた私は早速予約をして受講させていただきました。やや緊張気味の私に、先生や補助講師の方や周りの受講生(私と同世代と思われる方々)が色々教えてくださいました。

嬉しいことに調理室は清潔であり、きちんと揃った調理器具、衛生教育もされており、調理環境の整った教室でした。3Rの取り組みで、なるほどどうなずける料理。野菜を丁寧に洗い、皮ごと利用し、固いところはスープにするとか、普段は捨ててしまっていた私には目からウロコ!の料理。私も家庭で実践するようになりました。今まで何気なく作っていた料理のヒントや、身近な野菜を使った新しい料理を教わり、出来上がった料理をみなさんとおいしくいただきます。その時の皆さんの笑顔は素敵です。おいしい料理は人を笑顔にしてくれます。食事をしながら料理の「コツ」や「わざ」など教わります。参加するときも教室ごとに「今日はどんな料理かな」とワクワクします。

教わった料理を夕食に出しますと、「おいしかった」と言ってくれる息子と、いやな顔をしなかった無反応な夫の表情を見て、「おいしかったのだ」と勝手に解釈しています。生活に密着しているこのような料理教室をもっと皆さんに知っていただきたいと思います。老いも若きもこそって料理教室をお勧めします。



料理教室に参加いただいた方からコメントのご紹介

毎回、楽しみで参加しています。地元の食材を使って、エコ料理を心がけてあるこの教室は私にとって大変勉強になっています。楽しさの上に知る事の多い料理教室です。これからもできる限り参加したいです。

(倉富 ツタエ)



今年3月でうきはに在住して1年経ちました。1月からクッキング教室に参加させていただいていますが、最初は一人で心細いかなと思っていたのですが、行ってみると優しく親切でとても楽しく料理を教えてもらって感謝しています。帰って作って家族で食べると「おいしい」と言ってくれるので、レポトリーを増やせるし、これからも参加できたらと思っています。

(角野真奈美)

参加して4年くらい経ちます。クッキングが全然できない私なのに、優しく和気あいあいの教室が好きです。

「今日は何作ると?おれのことは構わんでよか!早よ行ってこい」と主人が送ってくれるようになりました。感謝でいっぱいです。(健子)



5月教室ご案内

| 5月教室ご案内 | | | | | | | | | |
|---------|---------------|----|----------|----|------|------|------|-------|---|
| 料理 | ハンバーガー | 10 | 古賀 | 1 | 14・金 | | | 10～ | 三角巾・エプロン・マイ布巾2枚持参／材料費実費 ※ 終了時間13:30くらいです |
| 料理 | 郷土料理(昔のおやつ) | 10 | 山崎 | 1 | 21・金 | | | 10～ | 三角巾・エプロン・マイ布巾2枚持参／材料費実費 |
| 布 | リフォーム教室① | 10 | 榎原 古賀 | 連続 | 6・木 | 7・金 | | 13～ | 実費※①②の内容は同じです。 講師の指導を受けながら作りたいものを作ります。 予約は1回ずつお願いします。 |
| 布 | リフォーム教室② | 10 | | 連続 | 18・火 | 19・水 | | 13～ | |
| 布 | リフォーム教室③ | 10 | | 連続 | 25・火 | 26・水 | | 13～ | |
| 布 | 布ぞうり | 10 | 藤田 | 2 | 11・火 | 12・水 | | 13～ | 材料代千円・材料持込可・裁縫道具持参 |
| 布 | 布ぞうり材料づくり教室 | 10 | 藤田 | 連続 | 28・金 | | | 10～ | 布ぞうりを最初の工程からつくる教室です。(要昼食) |
| 布 | 裂き織り(朝) | 10 | 行天 | 連続 | 13・木 | 27・木 | | 9:30～ | 受講料は各教室毎に払い |
| 布 | 裂き織り(昼) | 10 | 米田 | 連続 | 13・木 | 27・木 | | 13～ | 受講料は各教室毎に払い |
| 布 | 裂き織り(夜) | 10 | 行天 | 連続 | 13・木 | 27・木 | | 18～ | 受講料は各教室毎に払い |
| 布 | 裂織縫物教室 | 10 | 行天 | 連続 | 22・土 | | | 10～ | 裂織を縫い合わせて作品にする教室です。(要昼食) |
| 布 | 一閑張り | 10 | 今村 | 連続 | 11・火 | 12・水 | 14・金 | 13～ | 材料費実費/Tシャツ等布ざれ・刷毛持参／汚れてもいい服装 |
| 環境普及 | きんつぎ(土曜コース) | 10 | 川口 | 連続 | 1・土 | | | 18～ | 修理したい陶磁器を持参。 |
| 環境普及 | きんつぎ(金曜コース) | 10 | 川口 | 連続 | 14・金 | | | 18～ | 修理したい陶磁器を持参。 |
| | ダンボールコンポスト講習会 | 10 | 和仁 | 1 | 22・土 | | | 15～ | 受講料無料 |

新型コロナウイルス感染防止に関する 取り組みについて

教室の定員は10名までとしております。
また、非接触式電子温度計で来場者の体温を測り、
37度以上の方のご利用をお断りしております。

感染防止には、換気が一番大切だと
言われています。「CO2濃度測定器」を
設置しました。



皆様も時々見て、数字が800になったら、
換気にご協力をお願いします。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願
いいたします。



新型コロナウイルス感染防止のため、
令和3年

5月「フリーマーケット」を中止

とさせていただきます。
皆様のご理解をお願いします。



再生工房の広場は、近年多くの方が来てく
れるようになりました。早朝などは、ハト達も来
てくれます。広くそして整備された青々とした
広場ですので、ハト達も好きなのでしょう？！



春がきました。この広場に桜などが咲いて
くれました。コロナが終息し、感染を気にせ
ずにお花見ができることを祈るばかりです。

ダンボールコンポストモニター事業 協賛企業のみなさま

限りある資源を未来へつなぐ (株) ミュルステーション

■取扱品：金属くず、アルミ、非鉄金属、古紙類、引越ゴミ、倉庫ゴミ、粗大ゴミ等
〒839-1301 福岡県うきは市吉井町桜井461番地1
TEL：0943(76)5757 FAX：0943(76)5767 0120-538-572
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。



株式会社 飛鳥産業

〒838-1311
福岡県朝倉市多々連字松ノ木782番地1
TEL：0946(26)5108 FAX：0946(26)5107
E-mail：k.ikeuchi@asukasangyo.jp

【業務内容】 産業廃棄物収集運搬業・一般廃棄物収集運搬業・有価物買取・古物商取引



有限
会社

田主丸衛生社

代表取締役 石井 久利

久留米市田主丸町豊城 1802-1 TEL 0943-72-3655 FAX 0943-73-1635

協賛企業・協賛者の方は通信 minounet (年4回発行) 及び耳納ねっと! ホームページに掲載します。

再生工房エコ教室のご案内

受講料 久留米・うきは市在住者500円、左記以外は700円(年会費千円で各200円引き)
受講は電話予約が必要です。託児もつけることができます(要予約・無料)

| | 6月 | 7月 | 8月 | 備考 |
|---|---|--|--|---|
| リフォーム教室 13:00~16:00 | ① 1(火) 2(水) ②16(水) 17(木) ③22(火) 23(水) | ① 1(木) 2(金) ②13(火) 14(水) ③27(火) 28(水) | ① 3(火) 4(水) ②10(火)11(水) ③24(火)25(水) | 不要な布を活用する洋裁教室。 ①~③の内容は同じ。 いずれか1つを選択。 講師の指導を受けながら、 作りたいものを仕上げます。 |
| 布ぞうり教室 13:00~15:00 布ぞうり材料作り 10:00~15:00 | 3(木) 4(金) 材料作り 29(火) | 20(火) 21(水) 材料作り 15(木) | 17(火) 18(水) 材料作り 5(木) | 材料を購入すると布ぞうりが 2日間できるプログラム。 材料代1,000円。材料持込可。 裁縫道具持参。 |
| 裂き織り教室 朝 9:30~12:30 昼13:00~16:00 夜18:00~21:00 | 10(木) 24(木) 縫物 26(土) | 8(木) 22(木) 縫物 24(土) | 12(木) 26(木) 縫物 28(土) | 布を細かく裂いて卓上裂織機で 織りあげていきます。 卓上裂織機を貸与 (長期者は有料) 裂織機の空き状況要確認。 |
| 一閑張り教室 13:00~15:00 | 8(火) 9(水) 15(火) | 6(火) 7(水) 9(金) | 17(火) 18(水) 27(金) | 籠をはじめ様々な素材に 和紙を貼っていく作品。 初心者はいさい物から作成。 籠、和紙は教室時に販売。 |
| 3Rクッキング教室 10:00~12:00 | 11(金) 夏野菜を使った料理 4品 25(金) ちょっとオシャレな おうちのおやつ | 9(金) プレート三昧 (8種の食べ物を盛る) 23(金) 医食同源簡単料理 | 6(金) 夏のおもてなし料理 20(金) 手作りギョウザ ※午後1時より開始 | 省エネ、時短など環境に 配慮した料理。郷土・伝統 料理、旬の食材、手づくりの こだわった料理教室。 月2回、原則金曜日に開講。 |
| きんつぎ教室 18:00~20:30 | 土曜コース 5(土) 金曜コース 11(金) | 土曜コース 3(土) 金曜コース 9(金) | 土曜コース 7(土) 金曜コース 27(金) | 陶磁器の伝統的な修理法。 修繕材料代900円/回が必要。 修繕したい陶磁器を持参。 |
| ダンボールコンポスト 講習会 15:00~16:00 | 26(土) | 24(土) | 28(土) | ダンボールの中に基材を入れて生 ごみを入れ続けると3ヶ月で堆肥 に変わります。上手に堆肥にする ためのコツを教えます。 |

※ 発行4ヶ月先までの予定につき、諸般の事情で日程を変更することもあります。

再生工房

〒839-1333 うきは市吉井町富永 2006-1 休館日：月曜日・お盆・年末年始 開館：9時~17時

耳納クリーンステーション附属施設(管理者：耳納ねっと!)

☎0943-76-2077