



学んでみませんか 生花教室(遠州流)

講師 松浦美恵子 さん
教室 甲楽城公民館 第1・3水曜日



花や木の素材を生かし、自然らしい美しさを引き出すために、花をどう生けるかが生け花の楽しさです。同じ花材でも枝ぶりや花の向き、そして一人ひとり生け方が違い、どれひとつ同じ仕上がりにはありません。「むずかしい」と言いながら一心に花を見つめ、苦心しながらも自分の作品が出来上がると、満足感で嬉しくなります。

花材には季節の花を取り入れ、玄関には玄関に、床の間には床の間に合った生け方を指導しています。今日の花材は、残暑に負けず長持ちするようなセツカヤナギ、ヘリコニア、キク、シャガ。「自分で買う花はワンパターンだけど、教室ではいろんな種類の花に触れられ楽しみ。家に一年中花があるのもいい」とみなさん喜んでくれています。

私たちの世代は、生花は花嫁修業の一つで、少し堅苦しく思う習い事でしたが、教室では「仕事で疲れても、生花教室に来ると花とのふれあいで心が落ち着く」と癒しの効果があるようです。若い世代の皆さんも、一度教室に足を運んでみてください。生け花の楽しさがみわかります。(講師：松浦美恵子さん)



公民館から こんにちは⑥

みつばちゃん 知恵袋

食欲の秋です。
ご飯も新米を収穫、
美味しい時期ですね。



はすの花のシーズンも終わり、れんこんを楽しむ時期になりました。先日、花はす温泉そまやまの料理長にれんこんを使った手軽に作れる料理を教えてくださいました。秋のくりごはんと共に皆さんも是非挑戦してみてくださいね！

《くり飯》

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら火を止め、くりを入れる。5分ほど熱湯につけておきやすくしたらざるにあげる。
- ② くりは、底の部分からぐるりと1周、専用のはさみまたは包丁でむく。両側の鬼皮をとり、残った渋皮は形を整えながら包丁できれいにむく。
- ③ 炊飯器にもち米・白米・みりん・塩を入れる。
- ④ きびを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 最後にくりを入れ、炊く。
- ⑥ 炊いている間にごま塩を作る。フライパンにごまと塩を入れパチパチと音がするまで煎る。
- ⑦ ごはんが炊けたら軽くむらして、くりがくずれないように優しく混ぜる。
- ⑧ 茶わんに盛り、ごま塩をふりかけて完成。

【材料(4人分)】

れんこん	200g
酢	適量
白いりごま	大さじ2
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
練り辛子か練りわさび	小さじ1

*みそを梅干に代えて、梅マヨでも合います。

【材料(4人分)】

くり	20個
もち米	2合
白米	1合
きび	大さじ1
水	540cc
みりん	大さじ1
塩	小さじ1
ごま塩(ごま：塩=1：1)	

食改