

# きらく庵便り

2007年10月 アットホーム・デイサービス喜楽庵一同 No.6

## 引き続き植えました！

残暑厳しい夏もそろそろ終わりを迎えた9月半ば、喜楽庵で育てていた夏野菜のトマト、きゅうり、ナスも収穫を無事終えました。小さなプランターで育てていたわりにはたくさんの実を結んでくれたことに、利用者さまと驚いていました。

プランターを片付けると早々に、次は何を植えようか？という話になり利用者さまが「秋やし、菊とか、いいんとちゃうか」と言われたものの、収穫の喜びを味わったスタッフは、また何か食べられるものも植えたく、簡単に育つものを利用者さまに相談しました。

そして決まったのが、「ベビーキャロット」「べんり菜」「はつか大根」です。男性利用者さまと種を買いに行ったのですが、「これがいいんとちゃうかな？」とたくさんあるなかから選んで下さいました。

その日の夕方頃、女性利用者さまと遊びに来ていたスタッフの子どもと一緒に種まきをしました。蒔いてから1週間ちょっとで、このように育ちました。これから間引く作業が始まります。また、菊の花も探しに行こうと思っています。



左からべんり菜・ベビーキャロット・はつか大根

喜楽庵の見学・体験利用できます。 お問い合わせは、072-646-9400まで。

# パッククッキングをご存知で

家族のなかに高齢の方がおられると、自分たちが食べるものとは別に食べやすいおかずが必要だけど・・・別に作るのは手間だという時はありませんか？

そんなときに便利なのが、炊飯器を使ってぱっと作れるパッククッキングはいかがでしょうか。2例ご紹介させていただきますね。

## 1. 肉じゃが（材料2人分）

牛うす切り 80g 砂糖 大さじ1½  
じゃが芋 150g 醤油 大さじ1½  
たまねぎ 100g バター 大さじ1  
人参 40g 煮干7尾  
水 120cc （頭は取り除く）

- ①じゃが芋は皮をむいて切り（1ヶ7等分位）、水にさらす。
- ②牛肉は適当な大きさに切り水に入れてほぐす。①②ともに水分を取る。
- ③玉ねぎはくし型、人参は半月切りに切る。
- ④ビニール袋に①②③と調味液を入れて、しっかりと結び平らにし、お米と一緒に炊飯モードで加熱する。

## 2. 筑前煮（材料1人分）

人参 30g 出汁50cc  
ごぼう 30g 砂糖大さじ1  
れんこん 30g 醤油大さじ1  
筍 30g 酒 大さじ1  
鶏モモ肉 50g （アルコール飛ばす）  
干し椎茸 1枚 味醂大さじ1  
（アルコール飛ばす）

- ①ごぼう、れんこんは乱切りにし水にさらす。人参も乱切り、鶏肉は水洗いし乱切りにする。
- ②ビニール袋に調味液をあわせ、①を入れ、しっかりと結び平らにし、お米と一緒に炊飯モードで加熱する。

☆ビニール袋は、20×30cm 位のものを用意する。材料を入れてできるだけストローなどで中の空気を抜いてから結ぶ。ジャーは5合炊き以上のもので炊き、お米の量はあまり多くしないでください。

## 《作りまし

9月25日（火）は中秋の名月でしたね。  
そして9月の壁面飾りは「お月見」にしてみました。

真ん中のお団子は、面を布でくるんで立体的に作っています。隣のうさぎは綿でふわふわになっています。

すすきは本物を飾っているんです。

とてもかわいい作品になりました。

