アルボースだより

第66号
平成31年4月発行

お花見特集

河津桜見学
（市民の森公園）

さくら見学
（親水公園うぬき）

職員駐車場

アルボース たくあん作りプロジェクト

当法人の取組み、“玄米プロジェクト”（農家から直接玄米を購入し、敷地内に設置した精米機で精米したお米を食事として提供する）とコラボし、精米機から出た米ぬかを使い、たくあんを作りました。

収穫

みはら元気ファームで育てた大根がこんなに大きくなりました。通所リハの作業活動グループで、ご飯のお供に最適な、たくあん作りプロジェクトが始動しました。

平成30年12月4日。大根を収穫するところから始めました。あまりにも大きすぎて時間がかかりましたが、14本も収穫することができました。

干す

大根を2本1組に縛ります。左のご利用者は農家をされており、手早く器用に結んでいました。

縛った大根をベランダで干します。今回は、ユニットのベランダに干しました。

均等にキレイに干せました。そして、2週間様子を見ます。

そして2週間後、水分も抜け、そろそろ漬け込む時期になりました。

漬け込み

いよいよ漬け込み作業です。材料は米ぬか、柿の皮、とうがらしの種を入れます。

柿の皮を乾燥させたものを入れると、よく味がつくと聞き、細かく切っていきます。

大根を葉とわけます。最初に米ぬかを入れ、大根、葉の順に大きな桶に詰めます。

経過観察

桶に漬け込んでから、約2週間ほど様子を見ます。

水が上がってきていないため、ご利用者に意見を聞き、重石を乗せました。

年も明けた1月上旬。様子を見ると、色がついてきました。

出来映えは？

色もつき、食べ頃になってきました。ご利用者も楽しみにしています。

洗って切っていきます。美味しくできたか不安です。

お皿に盛りつけました。後は味見です。

大成功！

大根を干すときに協力していただいたユニットに、たくあんを届け、味見をしていただきました。

「美味しいよ～、よく漬かってるね～」と大絶賛していただきました。

たくあん作りに参加したご利用者からは、「また作ろうね」と来年を心待ちにしている様子が伺えました。

私も味見させていただきましたが、本当に美味しかったです。作り方を覚えて、家で漬けてみたいと思いました。

通所　佐々木

簡単レシピ紹介♪
～春野菜とあさりのクリームリゾット～

今が旬の春野菜とあさりを使ったリゾットの紹介です。生米を炒めて作る、少し固めに仕上げる本格的なリゾットです。

また、生米の代わりに炊いたご飯を使うと調理時間短縮になり、また高齢者や小さなお子さまにも食べやすくなります。

【材料（2人分）】

スナップエンドウ	10～12個程度
アスパラ	4本
あさり	15～20個程度
玉葱	中1/4(50g程)
プチトマト	5～6個
ベーコン	40ｇ
コンソメキューブ	1個
白ワイン	40cc
生クリーム	40cc
牛乳	80cc
塩・コショウ	少々
生米	160g程度

【下ごしらえ】

- 玉葱はみじん切りにする。
- ベーコンは1cm幅にカットする。
- スナップエンドウは茹でたものを半分は一口大にカットし、残り半分は盛り付け用に手で半分に割っておく。
- アスパラは穂先を残し5mmにカットして茹でる。
- プチトマトは半分にカットしておく。
- 300cc程度の水に白ワインを入れ、アサリを茹でる。あさりの口が開いたら取り出し、茹で汁は取っておく。

①玉葱をオリーブオイルまたは油で炒める。

②玉葱に火が通ったらベーコンと米を入れ、米が透明になるまで炒める。

③あさりの茹で汁とコンソメを加え、米がお好みの硬さになるまで水を加えながら煮詰める。

④生クリーム、牛乳、アスパラ、一口大にしたスナップエンドウを加え、少し煮詰めて塩・コショウで味を整える。

⑤器に盛り付け、あさり、スナップエンドウ、プチトマトをのせて完成です♪

いかがでしたか？　いろいろとアレンジしてみてください。
栄養科では皆さまに食べやすく、季節感を感じていただける食事をこれからも提供していきます。（栄養科）

平成30年度　広報部会　編集後記

副部会長なのに部会員のみんなに助けられてばかりでした！
みんなありがとうです～♪

川田

今年度もありがとうございました。
皆さまが楽しく見ていただけましたらうれしいです。

滝田

ご利用者やご家族、スタッフにご協力いただき楽しく活動ができました。
三食ラーメンでもOKです！！

藤原

平成30年度
広報部会メンバー

部会員のみんなと一緒に活動できてよかったです。
一年間ありがとうございました。

工藤

30年度から広報部会員となり、戸惑うことも多かったのですが、無事に一年間発行することができてよかったです。
ありがとうございました。

山田

皆さまに楽しんで読んでいただけるアルボースだよりを目指して頑張ります。

佐々木

よりよい広報紙を目指して広報部会員一同努力してまいります。
皆さまのご意見もぜひお聞かせください。

今井

無事に30年度が終りホッとしています。
皆さま、ありがとうございました。
子育ても記事作成も頑張ります。

生方

記事打ち合わせ中

今後も皆さまが幸せになるような記事をお届けします♪

部会長　神澤

公益財団法人脳血管研究所　介護老人保健施設アルボース

住所　：群馬県伊勢崎市太田町427-3
TEL　：0270-21-2700
FAX　：0270-21-2704
Email　：arbos@mihara-ibbv.jp
URL　：http://mihara-ibbv.jp/arbos

発行：広報部会