

水天子



よこちゃん

横内市民センターだより

発行 青森市横内市民センター  
〒030-0132 青森市横内字亀井 28-2

TEL 017-738-8723

FAX 017-738-8726



## 講座レポート

## 漬け物講座(イカとキャベツの漬け物) (12/11)

漬け物が発酵食品として注目され、最近は、自分で漬け物を作りたいという言う人が増えてきています。美味しい漬け物を自分で作ってみたいというニーズに呼応して11月に開催された「漬け物講座(マス漬け)」もそうでしたが、今回も募集受付を開始してから数分で定員となり、キャンセル待ちの方も出るほどの人気講座となりました。講師は、漬け物愛好家の川浪祐子さんで、参加者は50代から70代の女性11人です。(3人の班が3つと2人の班が1つに分かれました)

初めに、川浪さんから材料や作り方の丁寧な説明がありました。特に、材料の重さの3%の塩で混ぜることがポイントで、塩の量はだいたいでなく、正確にすることが大事だということや、3日くらい寝かせると食べ頃になり、かき混ぜなくてもいいというお話がありました。また、調理に取り掛かる前に、事前に川浪さんが作ってきた「イカとキャベツの漬け物」を参加者全員で試食し、これから自分たちが作る漬け物の味をイメージしていました。

各班に配布された3人分の材料(イカ、キャベツ、ニンジン、ショウガ、トウガラシ)の下ごしらえを班員で手分けし、手際よく行っていました。一人分の刻んだ材料に、正確に計った塩を入れて手揉みします。麴は焦がさないように、弱火でかき混ぜながら煮るように川浪さんから指示がありました。粒がなくなるまで麴が煮えたら、水を入れたボールで15℃くらいになるよう冷まします。一人分の麴の量を更に加え、よく揉みます。それをビニール袋を敷いた樽に入れて袋を結びます。後は自宅で重石をして3日間寝かせて出来上がりですが、参加者から「3日後が楽しみです。自分でもまた作ってみたい。」等の感想が聞かれ、大満足の講座となりました。

横内市民センターでは、漬け物講座をきっかけに、もっと様々な漬け物を作りたいという人が多く、講座の参加者を中心とした団体「漬物を楽しむ会」が結成されました。



調理の様子

令和4年度

青森市民大学新入生募集!



青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です!!

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

## 【募集対象】市内在住の方

(過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く)

※再入学はできません

## 【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料!あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月1日号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合先: 最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



授業風景

# 市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供しました

## 中央市民センター



要介護にならないために  
～ロコモ予防でいきいき  
エンジョイ!～(12/14)

## 東部市民センター



明かりが灯る. サンタ金魚  
ねぶた作り教室(12/18)

## 戸山市民センター



ピラティスを楽しむ! イ  
ンナーマッスルトレーニ  
ング! (11/24)

## 横内市民センター



夏休みエネルギー教室～  
ねこカーライトを走らせ  
よう! (8/1)

## 大野市民センター



親子でエコチャレンジ♪  
アクリル羊毛でエコたわ  
しを作ろう (7/25)

## 荒川市民センター



わら細工教室～手作りの  
お正月飾り～(12/12)

## 古川市民センター



立田龍宝さんと作る金魚  
ねぶた (10/13, 10/20)

## 沖館市民センター



世界にひとつだけのクリ  
スマスリース (11/20)

## 油川市民センター



こぎん刺し(テーブルセン  
ター) (6/28 7/5 7/12)

## 西部市民センター



塩谷先生のうたごえ&ミ  
ニレク (11/10)

## 北部市民センター



いつでも、どこでも、すぐ  
できる「ツボ押し」(12/1)

## ◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおもりのまなびちゃんねる」にて  
中央市民センタープラネ  
タリウムに関する情報  
をお届けする「プラナビ」  
や、中央市民センターで  
開催している「市民向け  
講座」の動画を配信中!



プラナビ



市民向け講座「こぎん刺しの刺し方」

QRコードの読み取りで  
チャンネルのページに  
移動できますよ!

QRコード



URL: [https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qjqMI-NdZ\\_RTtZQ](https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qjqMI-NdZ_RTtZQ)



## 編集後記

今年度も、関係する多くの方々のご協力で、セン  
ターだよりも計画どおり年4回発行することができました。今後も  
市民の皆様に、紙面を通して生涯学習の情報提供をしていきたいと  
思います。

横内市民センター担当：須藤、横内

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164 (内線 36)