

# ボランティアさん 紹介

医療生協には様々なボランティアさんがおられますので、ご紹介をしています。(No 10)

## にじの家くさつ

【調理ボランティアのFさん】

ウオーキングで

全国を歩かれる

健脚の持ち主…

コロナ前は、ウオーキングで全国を歩かれる健脚の持ち主のFさん。ひまわりでのボランティア経験や訪問介護のご経験もあり、そのご家族がにじの家をご利用され懐かしむこともご縁を感じます。

利用者様お一人お一人に合わせ上手に声掛けして下さり、野菜の下ごしらえから盛り付けまで細やかな気遣いと丁寧な仕事ぶり勉強になります。

コロナが落ち着いたら、またウオーキングで忙しくなりそうですね。各地のお話を伺えるのを楽しみにしています。

### 男やもめのかんたん料理 NO.3 (金岡 英明)

#### こいもとイカの煮物

うなぎのたれがミソです



今回は、こいもとイカの煮物です、女性陣に聞くと「みりんや砂糖、醤油・出汁などを使うから、スーパーで買った方が安いし美味しいよ」と助言をもらいましたが、チャレンジ・チャレンジです。

まずは、鍋で水を沸かし冷凍の小芋と冷凍のイカを柔らかくなるまで茹でて、ウナギのタレを辛くならないように味を見ながら、少しづつ鍋に注いでいきます。今回の裏ワザはウナギのタレを使い、たっぷり目の汁でコトコト弱火で煮ることです。

簡単に出来ますし、里芋・イカが柔らかくなって味付けも程良く、美味しいとおもいます。

#### こいもとイカの煮物

- ① 冷凍のこいもと冷凍のイカを用意し鍋に水を適量入れて、こいもとイカを茹でていきます。
- ② 柔らかく茹で上がったら、そのままの状態でウナギのタレを注ぎます。
- ③ 味を確認しながら弱い火でコトコト煮ます。
- ④ 5分で出来上がりです。

\*ご意見が寄せられましたので、ご紹介します。

「紹介の量でも多いわ」一人住いには少し量が多すぎます。でも無理は言えないな、がんばって作りますわ。

「楽しみやわ」このコーナー楽しみになってきた「男やもめ」を心配してくれてるんや。

「男やもめの食事会」サロンで「男やもめ」を集めて、料理を作ってみんなで食べたいわ。コロナが終わってからやけどね。



これからもよろしくお願致します。

×  
×  
×  
×

### ほほえみ歌壇(俳句)

俳句サークル(第4全曜日)

車椅子と白衣の庭や花蘇芳

長尾 向季

青田中鷺瓢々と遠ざかる

久米田 徳子

群泳ぐ店の片隅初諸子

小倉 淑子

杜の都町なかで聴くホトトギス

伊藤かほり

娘より宅配何か母の日に

稲森 善稔