

そば打ち体験講習の受講生から御礼をいただきました

(知的障害者のそば打ち体験の続報)

横手支援学校の中学部3年生からそば打ち体験講習のお礼状をいただきました。お礼状を読み、2点ほど気付いた事を会員の皆様にご紹介いたします。

一つ目は、試食と昼食を兼ねた「かぶっかけそば」のトッピングのお肉がおいしかったそうです。試食するのは若い世代であり、昼食も兼ねていることから「もり蕎麦」ではなく、お好みの具材をトッピングする「ぶっかけそば」とし、ボリューム感を出すためトッピングのメインを鶏胸肉のサラダチキン（低温調理）としたところでした。研修センターで活動している「そば打ちプラス研究会」の武石さんが提案し作ってくれました。鶏胸肉はご承知のとおり、安価、低脂肪、高タンパクで簡単に調理できます（私も自宅で作ってみました。）のでお試しください。

二つ目は、級認定書の交付です。これも喜んでいただきました。

研修センターでは、初めての体験教室参加者には「三級認定書」を、その後は適宜、二級、一級の級認定書を交付しています。今回は講師から「頑張ったね」とか「よくできました」と声を掛けて、一人ひとりに「三級認定書」をお渡ししたところです。

各会員団体でも体験教室の活動に「級認定書」の交付を加えていただけたらと思います。「級認定書」の取扱いについては全麵協本部に確認はしていませんが、主催団体等が段位認定書のような内容で交付すればいいのではないのでしょうか。

横手支援学校によりますと、中学部3年生は、小学部の時はコロナ禍で修学旅行に行けなかったそうで、今回の修学旅行は、そば打ち体験も含め、とても心に残るものとなったそうです。

研修センター 萩原敏彦

【お礼状】
別添のとおり

【鶏胸肉の調理レシピ】

・材料

鶏胸肉 1 枚、ブライン液（水 500cc、砂糖・塩各 30g、香辛料として青ネギや生姜、花椒等）

・調理方法（液に漬けるだけです）

ブライン液に胸肉を 2 時間程漬けます。ブライン液から胸肉を取り出し、ブライン液に 1500cc の水を加え加熱し、沸騰したら灰汁をとり、取り出した胸肉を入れ、火を止め、蓋をして 50 分置きます。

胸肉とブライン液（適量）をビニール袋にいれ、氷水で冷やして出来上がり。



全麵協のみなさん ありがとうございました。

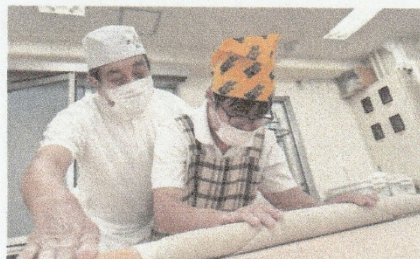


そばうちを教えてくださいありがとうございました。打ち粉をふるのが楽しかったです。お肉のトッピングがおいしかったです。おそばを2杯たべて、まんぞくしました。ありがとうございました。

ほうちょうで、きるところがむずかしかったけれどがんばりました。

3きゅうをもらって「やったー!」とおもいました。

つけめんのそばがおいしかったです。



そばを切るのが楽しかったです。やさしくおしえてくれてありがとうございました。わさびをつけて食べるのが美味しかったです。かけそばを3杯食べました。ありがとうございました。

そば打ち体験で、学んだことは、水まわしで、蕎麦粉全体に、水が行き渡るように、細かく混ぜる事です。

そばの試食では、かけそばがもちもちして美味しかったです。

そば打ちの三級をもらって嬉しかったです。



そばうちはたのしかったです。おにくのトッピングのそばがおいしかったです。こねこねパラパラありがとうございました。

横手支援学校 中学部3年生