

【料理・実験】 柏餅作り

【材料（5個分）】

- ・上新粉（うるち米）.....（200g）
- ・砂糖.....（大さじ1）
- ・お湯.....（200g）
- ・粒あん.....（200g）
- ・柏の葉.....（5枚）



【作り方】

- ① ボールに上新粉と砂糖を入れて菜箸で混ぜ合わせる。
- ② お湯を注ぎ、菜箸でぼろぼろになるまで混ぜ、生地がまとまるまで手でよくこねる。
- ③ 蒸し器に②の生地を一口大にちぎって並べ、中火で10分蒸す。
- ④ 取りだしたら一度水にくぐらせ、ボールに入れて熱いうちにこねる。
- ⑤ まとまったら5等分に分け楕円形に伸ばし、粒あんを包み、餅の口を閉じて柏の葉で包む。
- ⑥ もう一度5分蒸し器で蒸す。



【感想】沖縄では作る機会が少ない柏餅。今現在、就労移行に通われている人みんなが柏餅を作った経験がなく、工程が合っているのか不安になりながらも手探りで作りました。餅を蒸した後に再度こねる作業はとても熱く、代わる代わる協力し合いながらこねました。出来立ての柏餅は温かくとても美味しく満足しました。また機会があれば挑戦したいです。ちなみに柏の葉は通販で購入しました。（訓練生I・K・H）

障がい者支援センター アップドゥぎのわん（就労移行／継続A型／B型／定着支援）

住所：〒901-2224 沖縄県宜野湾市真志喜2丁目4番3M'sビル 3F

TEL/FAX：098-943-5357/098-943-5358

就労移行：098-988-8776 E-mail：info@appdu.jp

アップドゥぎのわんでは現在、訓練生募集中です！

見学・体験も出来ますので、ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



障がい者支援センター アップドゥぎのわん月刊広報

APPDU!DO!

広報誌「APPDU!DO!」は訓練生が制作する、アップドゥぎのわんの情報をまとめた広報誌です。

2021年5月号



努力の先に成果は必ずある！

【今月のDO】やる気になれば何歳からでもできる

【おススメ書籍】「君はおりこう みんな知らないけど」 銀色夏生 著

目次 【雑学】ハーリーとハーレーの違い

【畑でDO】うりずんの風を感じながら

【料理・実験】柏餅作り

【今月のDO】やる気になれば何歳からでもできる

アップドゥに入ってから3月の終わりにちょうど1年を過ぎることとなりました。最初のころはタイピングで200字も打てなかったのですが、平均600字は打てるようになりました。それに加えてワードの機能を使ってポスターやプレゼンなどの資料を作成できるようになりました。

残念ながらワードの資格はまだ取得できていませんが、以前の自分からは想像できないくらいパソコンを使用できています。先に通所していた皆さんがカタカタとキーボードをはじいたり、動画を見て楽しんでいるのを指をくわえて見ているだけの時間が無くなったことがとても嬉しいです。

今後の目標は、10分間でタイピング平均800字入力。そしてワードの3級検定試験を合格するための努力の時間を、屈することなくやり遂げること。それと、せっかくの機会ですからエクセルも勉強できたらと思っています。それがやり遂げられたら就職に生かすことができるまで体力を含めて力をつけていけたらと思っています。(訓練生I)



【おススメ書籍】「君はおりこう みんな知らないけど」 銀色夏生 著

この本は25年も前の詩集ですが、ページをめくる度に、美しく寂しさを感じる風景写真とひとつの詩がセットになっていて、時に優しく、時に鋭く、端的に本質をついた言葉たちがシンプルにつづられています。その中から2つの詩をご紹介します。『君はおりこう/みんな知らないけど/君はおりこう/みんな知らないだけ』

『やろうとしていることが正しいのだと/思わなければ/百もの迷いもわいてくる/やろうとしていることが正しいのだと/思う心が/百もの山を越えさせる/やろうとしていることが/正しいかどうかは/誰に聞けば/わかるんだろう』

客観的な視点をもつ作者の詩は、気持ちに寄り添ったり、背中を押してもらったり、時には叱咤されているようにも感じます。きっと、読むこちら側が年齢を重ねて経験を積むことで、ずっと本に書いてある詩は変わらなくても感じるものは変わってくるのでしょう。(訓練生N)

【雑学】ハーリーとハーレーの違い



ゴールデンウィークや旧暦の5月4日には、那覇ハーリーや糸満ハーレーなど、県民にはお馴染みのハーリーが県内各地で開催されます。ん？那覇はハーリーで糸満はハーレー？なぜ違うのか、どちらが正しい言い方なのかわかりますか？ハーレーという言葉は走るという意味の沖縄の古語で、いつしか変化しハーリーとなりました。以前の糸満市では、一般的な言い方となっていた

ハーリーを使用していましたが、糸満市の海人たちは、伝統と方言の大切さを重んじてハーレーに戻したそうです。なので、ハーリーとハーレーどちらも正しい言い方になります。こんな雑学を書きおきながら、ハーリーとハーレーどちらもまだ見たことがありません。コロナの影響で今年は各地で中止が決定しているようなので、再開したらいつか見に行けたらと思います。(訓練生N)

【畑でDO】うりずんの風を感じながら



今回は、伊佐畑よりお届けいたします。

サニーレタスと島オクラの苗を一定間隔(20~30cmほど)あけて植えていきました。どのぐらいで成長するのかを聞いてみたところ、どちらも二週間弱で収穫ができるほどに大きくなるとのことで

した。苗を植え終えたあとは雑草取りと手作り鉢植えの色塗りに分かれて作業をしていました。雑草取り班は雑草の他にも成長が悪く収穫が見込めないトウモロコシも抜くことになりました。トウモロコシが駄目になってしまったのはとても残念でしたが、新しく植えたサニーレタスと島オクラの収穫がとても楽しみです。

鉢植え色塗り班は鉢に好きな色を塗り、絵を描いてみんなで思い思いの鉢植えに仕上げる事が出来ました。カラフルな鉢にカラフルな花が咲きますよう心を込めて色塗りを行いました。初夏の風を感じるとそろそろ今年も夏がやってくるという実感が湧きました。夏野菜の収穫も楽しみです。(訓練生Y)

