

【料理・実験】五平餅作り

【餅の材料】

- ・温ごはん (300g)
- ・サラダ油 (大さじ1)

【味噌だれの材料】

- ・白すりごま (10g)
- ・味噌 (赤味噌) (50g)
- ・料理酒 (50ml)
- ・みりん (50ml)
- ・砂糖 (20g)



【作り方】

- ①. 味噌だれの材料をしっかり混ぜて、鍋で中火で5分ほど煮詰めておきます。
- ②. 水で濡らしておいたすりこぎで、ご飯の粒がなくなるまで潰し、小判型に形を整えます。(この時、餅が大きくなりすぎないようにしましょう。)
- ③. 煮詰めた味噌だれを、小判型に整えたお餅に、まんべんなく付けます。(漬けすぎないように注意。)
- ④. フライパンを中火で熱しサラダ油をひいて、先ほど味噌だれにつけたお餅を、両面に焼き色がつくまで合計5分ほど焼きます。



【感想】

最初は簡単に作ることが出来るだろうと、高を括っていましたが、材料の配分計算に手間取る、作り方の順番も曖昧、味噌だれを先に作るのか？それともお餅を先に作るのか？苦戦をしながらも五平餅作り経験者がいたおかげで、僕たちはものすごく助かりました。苦勞して作り上げた五平餅の味はと言うと、総合的に食べた感想を言いますと、味噌だれの味がかなり濃いものになってしまいました。。。計算ミスです。ですが、念願だった五平餅はとても美味しかったです。(訓練生A・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7月号



【今月のDO】新しい挑戦

【雑学】花火

【おススメ書籍】「サウスポイント」 よしもとばなな 著

【畑でDO】キラキラ

【料理・実験】五平餅作り

目次

【今月のDO】新しい挑戦



企業実習を控えているということもあり、実習の内容に近い、販売の仕事に慣れようということで私はアップドゥのB型の野菜販売に参加することとなりました。初日は緊張してしまい、あまり笑顔でお客様に対応はできませんでしたが、声かけや挨拶はできたと思います。臨機応変に対応というところがとても苦手な戸惑いもありましたが、そこからどうやって対処して成長するかが、問われるとも思いました。色んなお客様との関わりも学びであり、良い経験だと感じます。販売の際、商品の並べ方も教えていただきました。お客様が来ない時は商品の見栄えを確認してどうやったら見やすいか、という相手からの見え方を考えることも大事だと分かりました。販売を一緒にするアップドゥのスタッフさんや他の利用者さんともコミュニケーションをとりながらこれからも少しずつ慣れてしっかりと実習に挑めるように日々、成長したいと思います！（訓練生S）

【雑学】花火



夏の風物詩の花火。皆さんは打上花火派ですか？手持ち花火派ですか？僕は打上花火が好きです。花火の起源は諸説ありますが、古代中国の狼煙から始まり、火薬の技術の発達により花火が誕生したそうです。

日本での歴史上の記録に残る花火の第1号は天正17年（1589年）7月、伊達正宗が観賞したのが最初であるとも云われているそうです。打上花火の種類には名前がついています。「菊」「牡丹」「万華鏡」「冠」「柳」「飛遊星」「蜂」「花雷」「千輪」「型物」があります。すべての画像を載せることができませんが、皆さんにも必ずお気に入りの花火があると思います。花火の豪快さと儚さを今年はたくさん観たいなと思いました。ですが、今年の祭りも自粛なんではしょうか。。。少し寂しく感じます。（訓練生K）

【おススメ書籍】「サウスポイント」 よしもとばなな 著



今回、私が紹介する本はそれぞれ複雑な家庭環境で育った二人が一度離れ離れになり、十数年の時を経て再開し、新しい人生を歩んで行く話です。

複雑な家庭環境とは言ったが、主人公のテトラは決して不幸ではない。ただ、小さいころからいろいろなことを経験したため、同年代の子と比べると考え方が少し大人びていた。クラスの席替えて隣の席になった珠彦も家庭環境が変わっており、珠彦自身ではなくその家庭環境のため周りから注目を浴びていた。珠彦も考えが大人びておりそんな二人は自然と仲良くなっていき、気づかぬうちに恋に落ちていた。

二人の母親はどちらもアクティブで自分らしく生きている人である。だが自分よがりではなく子供たちが好きなように生きていけるようサポートをしてくれている。そんな二人が再開しハワイという大自然の中に身を置いてお互いを再確認していく話です。ハワイの自然が具体的に描写されており、ハワイの暖かな風が吹いているように感じます。ぜひ読んでみて下さい。（訓練生I）

【畑でDO】キラキラ☆



ニラ、オクラ、落花生、ナーベラー、ナス、クーシンサイ、ひまわり、トウモロコシ（収穫時期を違えたようで、干からびていました！）、エンサイ、サニーレタス、ピーマン、インゲン、ミニトマト。ざっと並べただけでも13種類の野菜達！の、長田の畑。私達が到着したころ彼らはうなだれてしょんぼり。じょうろで水をわかにかけると途端に目が「ぱちー！」と開いたような表情(かお)を見せてくれ、2→3回と水を飲むたびにキラキラと輝いて笑っているように見えました。この畑の土壌は水はけが良いようで、心待ちにしていたんだな〜と…健気な姿を見せてくれました。（訓練生I）



★これまでの就職先

- ・宜野湾記念病院(介護補助)・ドン・キホーテ(販売/品出し業務)・琉球大学(総務)
- ・JA おきなわ(集荷業務)・デイサービスおれんじ(介護補助)・メイクマン(品出し業務)

★サーティファイ合格者数 (令和3年6月現在)

- ・ワード 1級(4名)・2級(9名)・3級(24名)
- ・エクセル 1級(6名)・2級(7名)・3級(21名)