

【料理・実験】手作りタルタルソースのチキン南蛮

【材料(4人分)】

【作り方】

南蛮

鶏胸肉 500g
小麦粉 適量
卵 適量
サラダ油 適量

甘酢ダレ

酢 大さじ5
砂糖 大さじ6
醤油 大さじ2
鷹の爪 適量
スライス玉葱 少々

タルタルソース

ゆで卵 2個
刻み玉葱 1/2個
きゅうり 1/2本
ケチャップ 小さじ2
マヨネーズ 適量
塩・胡椒 適量

☆下ごしらえ☆

前日：鶏胸肉の皮を取ってフォークで前面に穴を開け、
一晩お酒に浸けておく。

当日：ゆで卵を作る(固ゆで卵にするので沸騰後約10分)

☆つくりかた☆

- ①、鶏胸肉を適当な大きさに切って小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて揚げ焼きする。揚げたら油をきっておく。
- ②、甘酢ダレの材料をすべて鍋に入れたら軽く火を入れる。
- ③、そこに揚げた鶏胸肉をくぐらせる。
- ④、タルタルソース
A) ゆで卵の殻をむき、細かく刻みます。
B) 玉葱、きゅうりを細かく刻みます。
C) 刻んだゆで卵と玉葱をケチャップ、マヨネーズ、塩・胡椒を加えて混ぜ合わせます。



【感想】

企画時全くアイディアが思いつかず困り果てていたところに、いつもスーパーで買っているタルタルソースが簡単に作れるとスタッフの方に聞いたので、思い付きで「チキン南蛮」の調理を行いました。南蛮系と甘酢系、タルタルソース系、中華スープ系の各チームに分かれ、流れるように作業を行ったところ、予定していた時間の半分以下で12人分の調理が完成しました。しかもこの上ない味のバランス！元のレシピもよかったのですが、連携のとれた皆さんの共同作業に感動(!)しつつ美味しいお昼ごはんを頂かせていただきました。感謝!! 楽しかったです♡ (訓練生I)

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。

2022年7月号



【今月のDO】ワードという試練

【雑学】人はなぜ辛さを感じるのか？

目次 【おススメ書籍】「決定版 日本の両生爬虫類」 平凡社出版

【畑でDO】引っ越しを終えたB型の新しい畑

【料理・実験】手作りタルタルソースのチキン南蛮

【今月のDO】ワードという試練



私がアップドゥに入所して早2カ月になり、最近から頑張っていることがあります。それはワードです。現在は試験に向けて色々なことをスタッフに聞きながら情報を収集し、パソコンと向き合って頑張っています。今はワードの総合学習問題に取り掛かっている最中

です。スタッフが的確にポイントやアドバイスをわかりやすく丁寧に教えてくれます。この総合学習と並行してタイピング練習も頑張っています。難しいところは両手を使いながらキーボードを使うところです。その課題をクリアするためにやっていることはホームポジションを覚えることと長文タイピングの練習です。コツコツと地道に自分の足りない課題等を踏まえながら、これからも無理せずワードを学んでいき、試験に臨みたいと思います。(訓練生 N)

【雑学】人はなぜ辛さを感じるのか？



人は辛さを感じる時に何が起きているのか。それは辛い食べ物の成分が感覚神経を刺激しているからです。この神経を、ポリモーダル受容器といいます。そして辛さにもいくつか種類があり、成分によってタイプも変わってきます。カプサイシンとピペリンは、

黒胡椒と唐辛子に含まれていて、アルキルアミドというものから構成されています。カプサイシンやピペリンは口の中に滞留します。一方ワサビはイソチオシアネートというものから構成されすぐに鼻腔にいきます。だからこそ唐辛子を食べると口の中が燃えるように感じるのに対してワサビを食べると鼻がツーンとするのです。そして、以外にも辛い食べ物を食べて美味しいと感じるのは旨味などの味覚ではなく痛覚なんです。辛い物を食べると脳が、燃えていると勘違いを起こし辛さを感じるようにできていて、だから汗をかいたり、鼓動が早くなるのです。(訓練生 N)



【おススメ書籍】「決定版 日本の両生爬虫類」 平凡社出版



皆さんは日本にどれだけの両生類(爬虫類)がいますか?実は、かなりの数の両生類(爬虫類)が日本には分布しています。今でこそネットの力で探すのは容易いように思えますが、正直な話、種数の多いサンショウウオなどを探そうと思うとかなり苦労したりします。現在日本にはサンショウウオの仲間だけで何と40種類以上見つかり、それらの種類を検索して探すとなると難しいです。そんな人にオススメの書籍をご紹介します。「決定版日本の両生爬虫類」という本なのですが、この本には、その生き物がどの地域に住んでいるのか、繁殖形態、種の解説などが分かりやすく写真付きで書かれていて、普段見ることのできない種類の両生類、爬虫類(しかも日本産)などがこれでもか!と言うぐらいにまとめられているので、両生類爬虫類に関心と興味を持つことができます。皆さんも自分の国の生き物に触れて探してみたいはいかがでしょうか?(訓練生 A)

【畑でDO】引っ越しを終えたB型の新しい畑



6月までB型の畑は、宜野湾市伊佐と宜野湾市長田の2ヶ所で作物を作っていましたが、6月から宜野湾市宜野湾へ引っ越しをしました。梅雨時期で雨続きの中、職員、利用者総出で引っ越しを無事終える事が出来ました。

宜野湾の畑はまだ片付けを終えていませんが、やっと土をちょこっと植える事が出来ました。新しい畑の広さが、約400坪程あり、B型の方たちも今までこんなに広い畑での作業を経験したことが無いので、大変だとは思いますが、色々な農作物を植えて育てて収穫まで出来る日を今からとても楽しみに週に一回畑の作業に参加して行きたいとおもいます。暑い日が続くけど、がんばろーっと!(訓練生 T)



★これまでの就職先 ・海邦病院(環境整備)・メイクマン(品出し業務)・琉球大学(総務)
・ドン・ホーテ(販売/品出し業務)・宜野湾記念病院(介護補助)・KDDI エボルバ(清掃業務)
・福寿園(介護補助)・JA おきなわ(集荷業務)・デイサービスおれんじ(介護補助)

★サーティファイ合格者数(令和4年6月現在)
・ワード 1級(4名)・2級(10名)・3級(24名)
・エクセル 1級(7名)・2級(8名)・3級(21名)

