つつみこみ亭

ボランティア情報誌

第11号

平成25年12月10日発行

山ノ内町住民活動センター運営委員会

～ボランティア交流会INつつみ～

10月27日(日)に、ボランティアに関わる方々と、
意見交換を兼ねたバーベキュー交流会が行われました。

みんなで準備をした後、思い思いの飲み物を持って乾杯し
焼肉、やきそば、やきいも、豚汁などをいただきました。

よませ自然学校の畔上校長先生・谷村先生に、熟成黒にんにく、
お手軽酵素ジュース、真空低温調理法による鶏肉の調理法等を
ジョークを交えながらおもしろおかしく教えて頂き
会場は大いに盛り上がりました。







知恵の『わ！』クッキング

楽しかったボランティア交流会で「NPO法人　よませ自然学校」の畔上校長先生より教えていただきました。

簡単にできる真空低温調理　鳥のムネ肉美味しいよ
パサパサになりがちな鳥のむね肉が簡単に柔らかしっとりのセレブむね肉に変身



用意するもの

●炊飯器　●お湯　●ポリ袋（スーパーで肉や魚を入れるポリエチレンの袋でOK）

●鳥のむね肉　適量　●塩　適量

作り方

○鳥のむね肉（1枚）をポリ袋に入れ塩をふり味付けをする。
　☆「薄味かな？」というくらい控え目に（塩コショウでもガーリック味でもお好みで）
○空気を抜き縛る。
　☆ボールに水を張りむね肉の入ったポリ袋の下半分ぐらい沈めると水圧で空気が上に抜けるよ！
　　そのまま水の中で肉を揉みながら入り込んだ全ての空気を抜く。
　☆水が入り込まない様に注意して少し余裕をもたせ（上から５㎝位のところで）固く縛る。
　☆そのまま30分位放置して味をしみ込ませよう。
○お湯を張った炊飯器に入れて**保温スイッチ**を入れる。
　☆熱湯は半分ぐらい（5合炊きなら３合の線位）
　☆炊飯器の蓋をして保温で2時間待つだけ。
　※むね肉の代わりに生鮭でも美味しいよ!!



～ボランティア募集～

《使用済み切手収集ボランティア》

・郵便局や社会福祉協議会に集められてくる、使用済みの切手を切り取り、兵庫県のNPO法人に送るボランティアです。
・集めた切手は、古切手セットやしおりとして販売し、福祉活動の理解を深める為の啓発資金として使われます。
・誰にでも気軽に始められるボランティア活動です。みんなでお話をしながら楽しく作業をしています。
　この機会にボランティアを始めてみませんか。
・お問い合わせは、つつみ住民活動センター　まで



つぶやき♪

長野冬季五輪の恩恵として、施設・建造物、マラソン人口の増加、地名の知名度ＵＰ、ボランティア経験者増等があったかと思います。『ボランティアは無償』という認識がありますが、ポイント制にし、ポイントが貯まると町内の施設等を利用できるようなお楽しみがあってもいいのかなと考えました。
人と人がつながり、各自の持ち味や特技が活かされ、いきいきと躍動するますます素敵な山ノ内になっていくことを願っています。

Ｐ、Ｎ、アラフォー主婦

ボランティア情報誌は、年４回発行しています。掲載を希望する方は気軽に原稿をお寄せください。
〒381-0401　長野県下高井郡山ノ内町大字平穏３２５２－５　つつみ住民活動センター
電話：０２６９－３３－２８１０　　有線：４２８０　ファックス：０２６９－３３－２８３０