



# 大草公民館だより

平成26年3月1日

3月号

3月23日(日) こども茶会

講師 西岡 美代子 豊原 ミチエ  
 場所 大草公民館 和室  
 会費 300円 お茶代 お菓子代

参加希望の方は3月17日  
 (月)までに、大草公民館  
 にお申し込みして下さい。

三原市大草公民館  
 三原市大和町大草9131-2  
 TEL・FAX 34-0032  
 生涯学習相談員 松本 千日

## 雛人形を作りました



一月二十七日、パッチワークの皆さんを中心に『雛人形作り』に挑戦しました。古布(帯)を使つての細かい針仕事で、最初は戸惑つておられました。沼田さんの指導で、見事な雛人形を作られました。沼田さん、お孫さんとの雛祭りが楽しみですね。



## 味噌作り体験しました

2月5日～8日、大和西味噌加工場(大具)において、野村さん・児玉さんの指導で、昔ながらの味噌作りを体験しました。



- ◆ 1日目 3人参加
- ◆ 洗米  
米を洗い、水につけておく
- ※ うるち米 48Kg
- ※ もち米 4.8Kg



- ◆ 2日目 6人参加
- ◆ 米を蒸す
- ◆ 味噌の菌をつける
- ◆ 大豆洗い  
大豆を洗い、水に漬けておく
- ※大豆 45Kg



- ◆ 3日目 6人参加
- ◆ 麴の手入れ
- ◆ ハトムギ洗い  
ハトムギを洗い、水に漬けておく
- ※ハトムギ 6Kg



- ◆ 4日目 13人参加
- ◆ 麴出来上がり
- 1 麴をほぐす
- 2 ほぐした麴に塩を混ぜる
- ◆ 大豆を蒸す
- ◆ ハトムギを煮る
- ※塩 16.2Kg
- 3 塩麴と煮たハトムギを混ぜる
- 4 次に蒸した大豆を混ぜる
- 5 機械でミンチ状につぶす
- 6 両手でボール状に握る
- 7 桶(オケ)にたたき入れる
- # 味噌出来上がり、冷所に保管
- # 3～4ヶ月で転地返し
- # 10～12ヶ月で食べられる



## 新しい団体紹介!! (26年4月から)



- 団体名 ハッピークラブ
- 活動日 毎月第3月曜日 午前9時30分～11時30分
- 場所 大草公民館 調理室・集会室
- 会費 100円/参加者
- 目的 高齢化していく社会で、心の交流が少なくなっているように思われる。  
心の健康・食の摂り方等に気をつける心のケアをするクラブにする。
- 内容 講師を招いて、心の健康等について話を聞く会にする。  
また、料理の研究等もして、栄養価についても研修する。

入会希望及び問い合わせは、大草公民館まで・・・

