


# 北の杜通信

6月号

No. 367

2020年(令和2年)6月1日


 北の杜通信は  
調布市ホームページで  
閲覧できます。


発行/調布市北部公民館

〒182-0014 調布市柴崎 2-5-18

☎(042)488-2698 FAX(042)488-2787

## 北の杜ギャラリー 平和写真展



インド北東部で生活しながら、人々の生活風景を写真に収めた日本人がいます。彼女は獣医師でありながらアメリカで看護師免許を取得、現在はインド北東部で、人道支援を行っています。メディアでほとんど取り上げられないことのない人々の生活風景、文化を体感ください。

## 行雲流水 インド北東部への旅

### *Moving Cloud Flowing Water - A Journey into North East India*

展示品の入れ替えを行いますので、

それぞれの期間に違った展示をご覧頂けます。

**展示  
期間**

前編 6月27日(土)～7月16日(木)

※月曜休館です。

後編 7月18日(土)～8月8日(土)

●時 間 午前9時～午後5時(但し、最終日は正午まで)

●会 場 北部公民館 1階北の杜ギャラリー



出展者：<sup>のぶえ</sup>延江 由美子氏

(ローマカトリック教会メディカルミッションシスターズ会員)

北海道大学獣医学研究科終了。大学時代に訪れたインド、カルカッタのマザーテレサと姉妹たちとの出会いがきっかけで、アフリカで働くことを目指すようになる。1988年市内私立学校で教鞭を取り、1990年ワシントンDCで看護師免許を取得。所属団体にてアメリカ国内で活躍後、2000年インドに派遣。2007年インド北東部に転勤し、現在に至る。2015年、インド北東部での活動をもとに写真集を出版。



新型コロナウイルス感染拡大防止にかかる、北部公民館主催事業の中止等最新情報は、調布市ホームページの北部公民館「イベント・お知らせ」欄で確認できます。ご利用ください。



【名物講師直伝シリーズ】北部公民館主催事業で長年お世話になっている先生からいただいた学びの情報コーナーです。2020年5月号よりスタート。ぜひお役立てください。

名物講師  
直伝! vol.2

## 簡単だけど奥が深いぬか漬けの作り方

北部公民館で5年前からぬか漬け教室の講師を努めてくださっている関森道子先生から、ぬか漬け作りレシピと管理方法を教えていただきました。  
発酵食品のぬか漬けを自分で作って食べて、免疫力をアップさせましょう!



### 関森道子先生のご紹介

農作物生産者。ご自分で作っておられる野菜のいわゆるB級品を廃棄せずなんとかしたいと考えてぬか漬け作りと販売を始めました。教室では野菜への愛情とぬか漬けへの思いを優しい語り口でお話し、子どもから大人まで幅広い世代で好評です。地元で大好きな場所は、ずばり「自分の畑」と野川の桜の風景。



夏野菜が出始める今こそ挑戦してみてください

### 関森先生のぬか床レシピ

#### 【基本の材料】

- 煎りぬか\* 1 kg
- 水 1,000 cc
- 塩 100 g
- 捨て漬け用の野菜 大根等水分の多い野菜
- 容器 ホーロー、ガラス、プラスチックなどで、フタがあると良い。

\*生ぬかをフライパンで煎って殺菌したものか、市販の無添加の煎りぬかを使用してください。



#### 【作り方】

1. 鍋に水と塩を入れて熱し、塩が溶けたら火を止めて冷ます。
2. ボウルに煎りぬかを入れ、1の塩水を少しずつ加えながら、手で混ぜ合わせる。
3. 捨て漬け用の野菜をぬか床の底のほうに埋め、表面を平らに。フタをして冷暗所に置く。
4. 1日1回混ぜて、その都度、表面を平らにし、発酵を促す。
5. 捨て漬け用の野菜は2~3日で引き上げ、また新たに野菜を入れる。

- ★ ぬかが発酵して、良い香りがするまで7~10日くらいかかります。
- ★ ぬか床がしっとり、味噌のかたさになったら完成!
- ★ 夏場は冷暗所(あるいは冷蔵庫)、20度前後の室温の場所へおいて保存してください。
- ★ 最低1日1回かき回すこと!



ぬか床は生き物です。愛情をこめて、毎日面倒をみるのが大切です。

### ぬか床の管理のしかた

## Q&A

#### Q1 野菜の漬かる時間は?

A1 キュウリだと夏は6~7時間、冬は1日でつかります。

#### Q2 野菜から出る水はどうする?

A2 ぬかを足して耳たぶくらいの固さに。またはキッチンペーパーかスポンジでとりましょう。

#### Q3 においが悪くなったら?

A3 水分が多いかもしれなません。ぬかと塩を足して様子を見ましょう。

#### Q4 カビが生えたら?

A4 中の黄色いぬかが見えるところまで、表面を多めに取り除いてください。

#### Q5 長期間ぬか床を使わない場合は?

A5 ぬか床の表面に塩を多めにふりかけ、その上に空気が入らないようにラップを敷き、冷蔵庫で保存してください。



北部公民館でのぬか漬け教室の様子

よく観察して、ぬか床のご機嫌を聞いてみてください。それが楽しむコツです。





名物講師  
直伝! vol.3

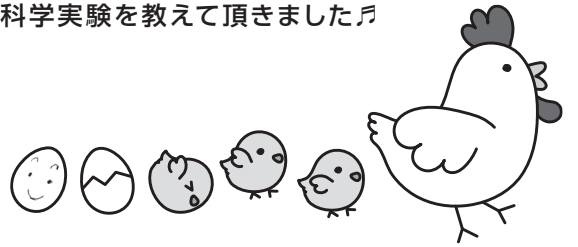
# 家族で!一人で! 自宅で楽しめる科学実験コーナー



北部公民館の名物教室「子ども科学教室」の坂口美佳子先生から、ステイホームで楽しみながら学べる科学実験を教えてくださいました!

坂口美佳子先生のご紹介

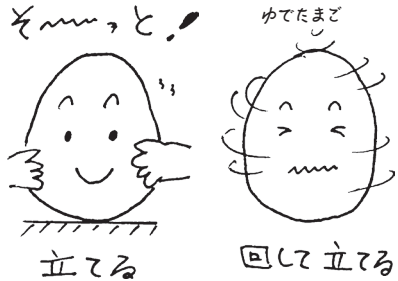
科学読物研究会運営委員。平成10年から北部公民館で年に数回実施している小学生向け科学実験教室の先生です。年間250回以上の科学講座を全国各地でこなし「科学の楽しさ・面白さ」を人々に伝える伝道師です!



## Let's try! 卵の実験 ～君はコロンブスを超えられるか?!

### 実験 1 生卵を立ててみよう!

コロンブスは昔、ゆで卵を机に勢いよく打ち付けて、底をつぶして立てたとか。でも実は、つぶさずに、なにも使わずに、生卵をそっと立てることができる!  
ゆで卵なら回して立てられる!

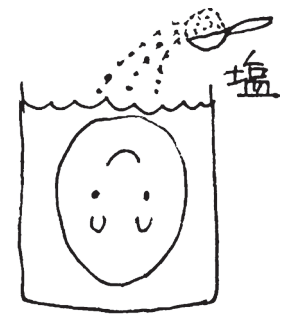


- コツ① 殻の底がザラザラしているものを選ぶこと。
- コツ② 両手の指先で力を加えずに、時間をかけてそっとバランスをとること。
- コツ③ ダメなら次に卵を買ったときにトライ!

### 実験 2 水入りコップの中で卵を立てさせてみよう!

水入りコップの中に、生卵を入れると横になって沈む。でもこれを立てることができるって知ってる?

★ 塩を入れて、箸でよくかき混ぜていくと…卵は縦に立ってくる!  
(さて、どちらが上になるかな。予想した理由は?塩は大さじ何杯入れた?)



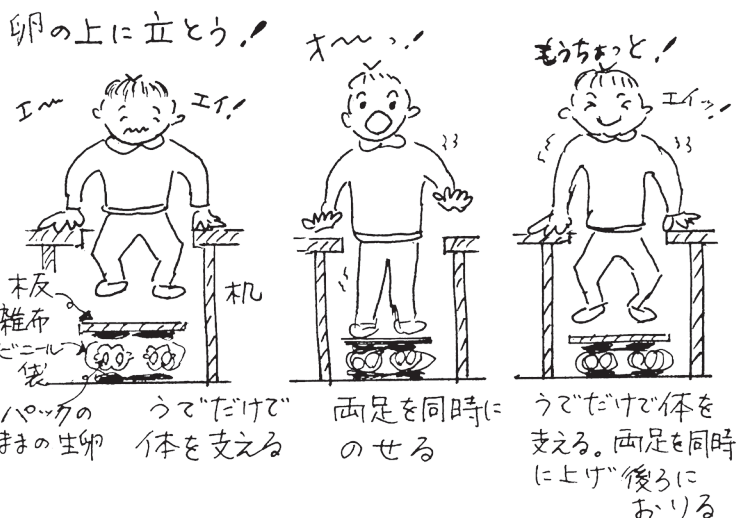
ヒント 空気のある方が軽くなって浮くよね。卵を半分に割って殻の内側を見ると、薄い膜で守られた浮袋のような空気(気室)があるよ、どこにあるかな?

浮かせて立てる

### 実験 3 卵の殻は強い!



★ 生卵を縦(横はダメ)に、親指と人差し指(全部の指はダメ)で挟んで力を入れる。大人でもほぼ割れない。(卵の殻は5キロの力に耐えられるんですよ～)



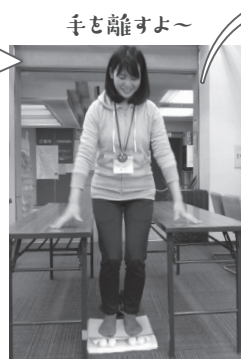
2パックの卵をビニール袋に入れ、雑巾の上に袋ごと置き、上に雑巾と平らな板をのせ、生卵の上に乗ってみよう!  
(5キロ×20個=100キロに耐えられる…?!)

4頁につづく。

### 実験3の“卵の殻は強い!”を公民館職員も実験してみたよ♪

- コツ①** 机などについて体を支え、両足を同時にそっとのせる。
- コツ②** ポーズを決める。
- コツ③** 降りるときも体を支えてから両足同時に。

準備完了!



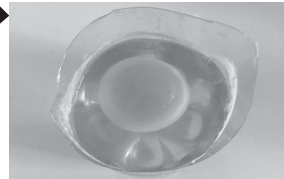
### 実験4 ヌードの卵を作ろう!

酢を入れたお茶碗に生卵を殻のまま入れる。1週間もすると、殻がとけてヌードの卵に変身!そして水分を吸って大きくなっている!

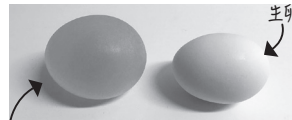
- コツ①** 早くつくりたいときは、酢を入れ替え、時々指の腹でやさしく殻をこすり落とす。(ウズラの卵でもできますよ。)



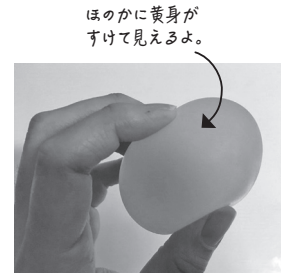
↑実験してみたよ



卵のまわりが透明に!



弾む卵になった!



こんな感じで弾力があるよ。

**注意** 実験後の卵もお酢も、食べるためのものではないので食べないでね。

### 坂口先生からのなるほどコメント



卵の殻のアーチ型は、外側からの力には強いので、昔からアーチ橋やドームに使われてきました。人の体にもアーチ型があります。  
すがいこつ頭蓋骨、土ふまががそうですね。まず、さわっていたらわってあげましょう!

参考図書はこちら↓です

- 伏見康治著『卵の実験』福音館書店 1997\*
  - 田中均著『がいてつたぞ 骨と筋肉』草土文化 1990\*
  - ダイアナ・アストン著『たまごのはなし』ほるぷ出版 2007
  - ジャン・パオロ・チェゼラーニ著『コロンブスの航海』評論社 1979
- \*絶版なので図書館で見てくださいね。



### 公民館運営審議会だより

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、令和2年4月28日(火)に予定をしていました調布市公民館運営審議会第2回定例会の開催を延期しました。令和2年6月30日(火)に、第2回及び第3回定例会を併合開催する予定です。

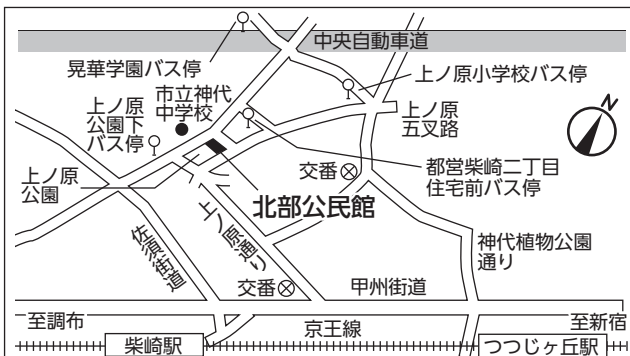
### お知らせ

#### 8月分の会場申込み

8月分の会場使用申込みは、密集を避けるため、申請書の郵送などによる事前提出の方法になります。実施手順と申請書は、事前に各サークルへ送付します。案内が未着のサークル、新規申込団体はお問合せください。

午前・午後区分は6月6日(土)午前9時到着分まで有効、夜間区分は同日午後6時30分到着分まで有効とします。

使用希望が重複した場合は、職員が抽選を行い、利用団体を決定します。



- バス停案内**
- ・つつじヶ丘駅北口←→丘21(深大寺行)「見華学園」下車徒歩6分
  - ・調布駅北口←→調35(杏林大学病院行)「見華学園」下車徒歩6分
  - ・調布駅北口←→調36(上ノ原小学校行)または調37(深大寺住宅行)「上ノ原公園下」あるいは「都営柴崎二丁目住宅前」下車徒歩3分