

水 天 子



よこちゃん

横内市民センターだより

発行 青森市横内市民センター
〒030-0132 青森市横内字亀井 28-2
TEL 017-738-8723
FAX 017-738-8726

講座レポート

漬け物教室 「ますとキャベツの漬け物」 (12/8)

津軽地方で昔から食べられている野菜に魚を入れて作る漬け物の一つに、ますの旨味とシャキシャキのキャベツが組み合わせられたさっぱりとした味の「ますとキャベツの漬け物」があります。漬け物愛好家の川浪祐子さんを講師に「漬け物教室 ますとキャベツの漬け物」が開催されました。

定員 12 名に 35 名の応募

定員 12 名の講座に 35 名の応募があり、抽選で選ばれた 40 代から 70 代の女性が、3 つの班に分かれ調理実習をしました。

材料や作り方の丁寧な解説

塩ますの下処理ともち米の炊飯は、時間の関係で川浪さんがやっていましたが、参加者が自分で作るためにと、塩ますのそぎ方、酢・酒に浸しておく時間等を説明し、レシピを使いながら、手順を分かりやすく話していました。

下ごしらえを手分けし、同時進行で

各班に配付された 4 人分の材料（キャベツ、ニンジン、ショウガ、赤トウガラシ）の下ごしらえを班員で手分けして手際よく行っていました。

分量は正確に計りながら

キャベツの量の 2% の塩で軽く揉むことから、キャベツの重さを計り、その重さに対して塩が何グラ

ム必要かを計算して調理を進めていました。

野菜、塩ます、もち米を順番に敷き詰める

もち米が冷めたら、ビニール袋を敷いた容器に野菜、塩ます、もち米を順番に繰り返し敷き詰め、ビニール袋を閉じます。自宅に帰り、重石をしたら完成です。

参加者からは、「分かりやすい説明で、楽しくできた。自分の作った漬け物を早く食べたい。」等の感想が聞かれ、もっと色々な漬け物も作りたいという感想もあり、大満足の講座でした。

笑顔で、自分が作った漬け物の容器を抱えて帰ったのが印象的でした。



手分けして調理を進める参加者

令和7年度

青森市民大学新入生募集！



青森市民大学は、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です！！

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住の方

(過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く)

※再入学はできません。

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料！あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合せ先：最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



授業風景

市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

中央市民センター



マシュー先生の楽しい英会話教室～イベントで役立つ英会話編～
(12/18, 12/25)

東部市民センター



バルーン教室「Xmas ツリー作り」(12/21)

戸山市民センター



冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」(12/7)

横内市民センター



郷土のおやつ「笹餅作り」
(9/16)

大野市民センター



東洋医学について学ぼう
(11/26)

荒川市民センター



夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう!～ (7/29)

古川市民センター



シニア向け“体験型”おカタづけ講座 (6/8)

沖館市民センター



丸勝水産ほたて工場見学～青森ほたてってこんなにすごい!～ (7/20)

油川市民センター



お家時間を楽しむ
コーヒー教室 (10/9)

西部市民センター



北洋ガラスに津軽びいどろの工場見学 (10/5)

北部市民センター



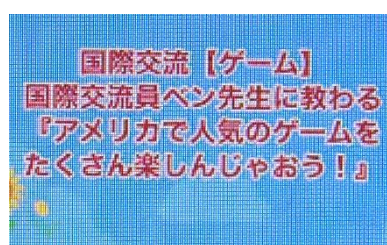
青森県食肉組合コラボ企画「親子で食育・料理に挑戦!」(12/14)

◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおいもりのまなびちゃんねる」にて中央市民センタープラネタリウムに関する情報をお届けする「プラナビ」や、中央市民センターで開催している「市民向け講座」「キッズスクール」の動画を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りで
チャンネルのページに
移動できますよ!



URL: https://www.youtube.com/channel/UCP7YKp-1qiqMI-NdZ_RTtZQ

編集後記

センターだよりを年4回発行し、各号とも発行時期に合わせた紙面づくりに努めてきました。今後も皆様の学びと生きがいをしっかりと支援できるよう、生涯学習の情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線 36)
横内市民センター担当: 須藤、横内