

～NPO 法人そーさぽ旭川より～

## 法人活動の報告 第3回

「NPO法人そーさぽ旭川×すてっぷあっぷあみ部

はじめてさんのちびっこあみもの教室」

\*開催日時：令和4年7月29日（金）午後1時から3時まで

\*講師：すてっぷあっぷあみ部のみなさん

編み物という共通の趣味でつながることができたあみ部のみなさんに、「好きなこと」でつながることができたので、その次のステップを考えてみませんか」と問いかけたところ、「手づくりの楽しさ、ものづくりの楽しさを知ってもらいたい！」と、今回の教室を企画することになりました。幼稚園児1名、小学生3名、保護者2名の計6名が参加し、くさり編みを学んでから、用意した素材を好きなように組み合わせてガーラントを完成させました。教室の様子を見ていた方から、「児童デイなどで、編み物を教えに来てほしいところがあると思いますよ」とのアイデアもいただきました。依頼を受けてボランティア講師を派遣するスタイルもいいかもしれないね～、なんて話し合っています。

（執筆：そーさぽ旭川 397字）



～すてっぷあっぷあみ部プレゼンツ～

## ハンドメイド作品ご紹介 第3回

ちびっこが、あみ部が準備した素材を使って完成させた作品です！



（取材：そーさぽだより編集部）



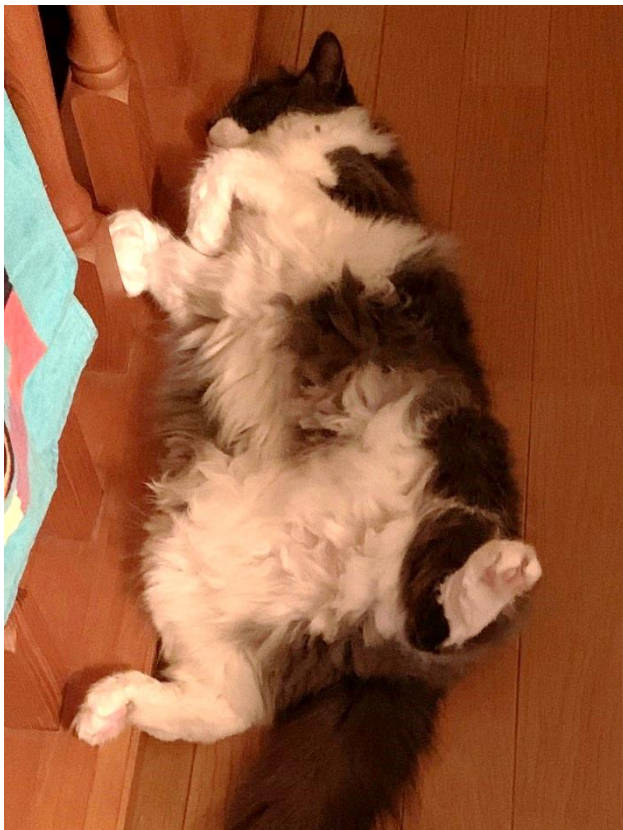
## そーさぽだより 第3号

編集：そーさぽだより編集部（NPO 法人そーさぽ旭川）

発行：2022（令和4）年10月31日

～ウチの子自慢～

## ソラチ日記 第3回



これは、まよなかのぼく。よなかにめをさまして、おトイレに行くとき、あしもとには、かならずちゅーいしてくださいね。ゆかやろーかのうえには、ぼくがおちているかもしれませんから。

ぼくはいつも、あんしんして、こうやってあおむけに、おなかをだしてねていますので、ぜったいに！ふんづけないでください！！

（執筆：みーちゃん 146字）

～そーさぽだより編集部のひとりごと～

## 編集後記

5月31日に第2号を発行してから、5か月が経ちました。「原稿が集まりしだい」のそーさぽだより、本当は9月に原稿がそろっていたのですが、編集係の都合により、1か月遅れてしまいました。ごめんなさい。今号は、ステップアップ支援プログラムに参加するみなさんが大活躍された、豊岡農園とあみもの教室についてご報告します。どちらも長い時間をかけて取り組んで、夏から秋にかけて成果を得たメニューでした。参加されたみなさん、おつかれさまでしたー！！

この「そーさぽだより」は、ステップアップ支援プログラムに参加するみなさんが発信する場として欲しい、と思って作り始めました。みなさんの寄稿をお待ちしております。

mail : [ssn.asahikawa@gmail.com](mailto:ssn.asahikawa@gmail.com)

HP : <https://ssn-asahikawa.jimdofree.com>

→ホームページに発行済みの「そーさぽだより」を掲載しています。



NPO法人  
そーさぽ旭川

会員募集中だニヤ



～写真で調べるコノハナナニで～

## まちかど花さがし 第4回



似ている花候補



カンパニユラ  
カンパニユラ(フウリンソウ)  
60～100cm



キキヨ  
キキヨウ(バ)  
40～100センチ

9月5日前に、自宅近くのお庭で撮影しました。

ぽてっとしたかわいらしい見た目から、「風鈴草：フウリンソウ」、「釣鐘草：ツリガネソウ」と呼ばれているそうです。納得の名前ですね。

調べるとヨーロッパが原産国だそうで、現地ではカンパニユラと呼ばれているそうです。意味は「小さな鐘」だそうで、宮沢賢治の「銀河鉄道の夜」に登場する「カムパネルラ」も、同じ意味だそうです。

（執筆：ぼんさん 177字）



# ～豊岡農園の野菜でつくろう～ トヨベジレシピ 第2回

実りの秋ですねー！今年も、ステップアップ支援プログラム参加者のみなさんが、豊岡農園で丹精こめてつくった野菜たちが、たくさん収穫できましたね。ねえさん、みーちゃん、ぼんさんのレシピをご紹介します！



とれたて野菜の販売会で、枝豆、じゃがいも、大根をゲットしましたー♪  
さてさて、どう料理しようかな？



## 和風ポテサラ【レシピ提供：みーちゃん】

<材料>じゃがいも、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、干し椎茸、りんごまたはみかんの缶詰、パセリ、鳥もも肉、卵、バター、マヨネーズ、塩こしょう、アーモンドスライスまたは砕いたカシュナッツ

<作り方>

- ①干し椎茸は水に戻してから、大きめのさいの目切りにした人参と一緒に醤油と砂糖で甘辛く煮る。
- ②玉ねぎも大きめのさいの目切りにして、細切れにした鳥もも肉と一緒にバターと塩胡椒で炒める。①を加えて混ぜ合わせる。これにどんどん他の材料を加えていきます。
- ③マカロニを茹でて②に加えて混ぜておく。
- ④卵はゆで卵（オススメは半熟）にして殻を剥き、②に加えて混ぜながら崩しておく。
- ⑤じゃがいもの皮を向いて茹でてから、荒く潰して②に加える。
- ⑥刻んだパセリを入れてマヨネーズと塩こしょうで味を調べて出来上がり♪
- ⑦食べる時にナッツを上からパラパラかけて～♪



## じゃがいものミルク煮

【レシピ提供：ぼんさん】

<材料>じゃがいも、ベーコン、にんじん、枝豆、牛乳、顆粒コンソメ、塩こしょう

<作り方>お好みの大きさに切った材料（塩こしょう以外）を小鍋に入れ、吹きこぼれない火加減でコトコト煮る。野菜に火が通ったら、塩こしょうで味を調える。



## のこり野菜の常備菜3種【レシピ提供：ぼんさん】

①じゃがいものカレー炒め

<材料>じゃがいも、オリーブオイル、カレー粉、塩こしょう

<作り方>じゃがいもを千切りにして水にさらし、ざるに上げてよく水を切る。フライパンにオリーブオイルを熱してじゃがいもを炒める。火が通ったらカレー粉を振り、塩こしょうで味を調える。

②大根のナムル、③大根とかにかまのサラダ

<下ごしらえ>大根を千切りにして塩を振り、しばし放置してからよく揉む。水洗いしてから強く絞る。これを2つに分け、2品作る。

<材料②>塩もみ大根、ゆでほうれん草、中華スープ顆粒、ごま油、白ごま

<作り方②>塩もみ大根とゆでほうれん草を合わせる。中華スープ顆粒とごま油を入れてよく混ぜ、白ごまを振る。

<材料③>塩もみ大根、ゆでた枝豆、かにかま、マヨネーズ、無糖ヨーグルト

<作り方③>塩もみ大根、枝豆、かにかまを合わせる。ヨーグルトとマヨネーズと入れてよく混ぜ、お好みでこしょうを振る。

## 枝豆とツナの Pasta【レシピ提供：ねえさん】

<材料>枝豆、キャベツ、ツナ缶、パスタ、とうがらし、にんにく、オリーブオイル、塩こしょう、しょうゆ

<下ごしらえ>枝豆をゆでて、さやから出す。ツナ缶の油を切っておく。キャベツをざく切りにする。とうがらしをはさみで輪切りにする。パスタをゆでる。

<作り方>

- ①フライパンにオリーブオイル、にんにく、とうがらしを入れて熱し、キャベツを入れて軽く炒めたあと、パスタ、枝豆、ツナを入れて、ざっと合わせる。
- ③塩こしょうで味をととのえ、隠し味にしょうゆをたらす。



少しふぞろいだったり、虫が食っていたり、ユニークな野菜たちですが、それもお愛敬です。しっかり、おいしくいただきました！（取材：そーさぼだより編集部）