

おしゃべり・かわら版

2019年

6月号

発行日／2019年6月3日

Vol.207

おしえて！おしえて！



菊芋の調理法

菊芋をいただきましたが、どうやって食べたらよいのかわかりません。菊芋の調理法をおしえてください。

〔日光センター〕
組合員さん

青パパイヤのおいしい食べ方

昨年、青パパイヤがグリーンボックスに入っていました。レシピも付いていましたが、もっといろいろな料理法を知りたいです。おいしい食べ方をおしえてください。

〔宇都宮センター〕
うずりんさん

暑い時でも食べやすい肉や魚を使った料理

暑くなると食欲が落ちてしまいます。暑い時でも食べやすい栄養価の高い肉や魚を使った料理をおしえてください。

〔芳賀センター〕
K.Yさん

そうめんやそば等に合う副菜

そうめんやそば等に合い、簡単にできるおいしい副菜をおしえてください。

〔芳賀センター〕
F.Aさん

ブラックベリーのつぶつぶの種はどうしていますか

毎年、庭でブラックベリーが収穫できます。ジャムやジュースを作る際、大量のつぶつぶの種をこすのがすごく大変です。みなさんはどうしていますか。

〔足利センター〕
K.Yさん

おしえてあげちゃいます！



介護中の息抜き法（2019年4月号に掲載）

約4年程、義母を自宅介護しましたが、デイサービスに行っている時は、買い物をしたり、ウォーキングをしたり、夫と一緒に公園を歩いたりしてリフレッシュしました。

（宇都宮センター ムーミンさん）

私の経験からですが、長い介護生活は気持ちが必要なので明るくすることを心掛けました。預かっていただいている間は、割り切って自分の好きなことや趣味をします。相手の話をよく聞いてあげたり、できることはやってあげて、自分にできないことは無理してやらないことです。ショートステイが利用できるのであれば、自分の休息のためにも利用します。同じ悩みのある方の会に参加してアドバイスを得たり、近所の方やお世話になれそうな人に甘えることも大切です。（芳賀センター イエローさん）

訪問介護も利用しているとのことですが、状態があまりよくないのでしょうか。とにかく介護は大変です。よくわかります。ケアマネジャーさんと相談して、ショートステイを利用するのもひとつの方法だと思います。介護する人がまいってしまったら何もできません。1日も早くケアマネジャーさんとの話し合いをお願いします。息抜きをして元気になってください。（壬生センター T.Kさん）

毎日お疲れ様です。私は正看護師をしています。まずはひとりで悩まず、ケアマネジャーと相談してみたいかがでしょうか。デイサービスやショートステイ等相談すればたくさんあります。介護度によっても利用サービスが違いますが、息抜き法はたくさんあると思います。（小山センター T.Mさん）

野菜で作るおやつレシピ（2019年4月号に掲載）

ホットケーキの生地、すりおろしたにんじんを入れて焼きます。にんじんの量は適当ですが、ホットケーキミックス200gに、にんじん1/2～1本位で。色がきれいで、しっとりもちもちしたホットケーキになります。（芳賀センター T.Hさん）

私がよく作っていたのは、さつまいものおやつです。蒸したり、オーブントースターで焼き芋にしたさつまいもをつぶして、バターと牛乳または生クリームを混ぜ、ラップで茶巾絞りにします。アレルギーのある方は、さつまいもに豆乳やはちみつ等でしっとり感を出すようにするとよいと思います。中にチーズを入れたり、かぼちゃを混ぜたり、にんじんの甘煮を少し入れたり、甘めの味付けで作るとよいです。冷凍保存もできます。子どもが幼稚園の頃にはお弁当にも入れたりしていました。（日光センター けいちゃん）

※1歳未満のお子様には、はちみつを与えないでください。

餃子のおいしい餡の作り方（2019年4月号に掲載）

我が家の餃子は、市販のキムチを利用し、厚めの大判の皮で包むのが特長です。豚ひき肉、キムチ、キャベツか白菜を刻んだ物を、ビニール袋に入れ、よく混ぜます。たっぷり包んでフライパンで焼き、食べるラー油とレモン汁を付けて食べてみてください。（西那須野センター まりさん）

お店の餃子は、どこで食べてもおいしいですね。お店の餃子はまず野菜が多いので、家でもキャベツや白菜をたくさん使い、野菜の水分はよく絞ります。脂多めのひき肉を使い、しょうゆやオイスターソース等で味を付けてください。にんにく・しょうがも多めに入れてみてください。野菜の水分が少ない分、他の水分を入れてジュシーさを出します。その時に大切なことは、ひき肉に味を付けてからよく練って、粘りが出してから野菜をさっくり混ぜてください。味についてはお好みで、こしょう・砂糖等を入れてもよいです。（日光センター ベティーさん）

青梅のレシピ（2019年4月号に掲載）

青梅1kgを洗い、一晩水に浸けてアク抜きしてから、一粒一粒に5～6ヶ所楊枝で穴を開け冷凍します。作る時は冷凍のままの梅と白砂糖1kgを鍋に入れ、弱火で煮ていきます。沸騰寸前に火を止め（沸騰させてはだめです）、そのまま夏は半月、冬は1ヶ月置くとおいしい梅菓子ができます。作ってみてください。（壬生センター T.Kさん）

ほったらかしのできる、甘い梅漬けです。青くて固い梅を使うことがバリエーションに仕上げるコツです。青梅1kgを洗って、たっぷりの水に一晩浸けてアク抜きし、よく水気を取り、梅割り器や木ベラを使い割って種を取ります。プラスチック容器やガラス瓶等に、梅、砂糖500～700g、赤しその酢漬け適量の順に重ねて入れていき、最後に酢を防腐目的で少々振りかけておきます。冷蔵庫に入れて保存し、砂糖が溶けて梅の渋みが無くなる2～3週間後から食べられます。甘味が足りなかったら砂糖を追加しても大丈夫です。（日光センター S.Kさん）

味噌漬け等の魚の上手な焼き方（2019年4月号に掲載）

アルミ箔を敷いて焼くと焦げず、網にも付かずに焼けます。

（小山センター E.Oさん）

味噌漬け等の魚は、干物や鮭等よりずっと焦げやすいですね。グリルで焼く場合は弱火で焼くとよいと思います。中を覗きながらタイマーで時間を計っておくと、次回焼く時の目安になります。グリルが不安であればフライパンで焼く方法もあります。どちらにしても焦げやすいので、火加減は弱めで、タイマーの時間で管理するとよいですよ。あとは経験でしょうか。何回か焼いているうちにコツがわかってきます。（日光センター MASAKOさん）

味噌漬け等の魚ですが「CO-OPくっつかないホイル」を使って弱火にして焼きます。その時に魚に付いている粕や味噌は、なるべく落とすと焦げ付きにくいです。（宇都宮センター ムーミンさん）

切り身を一切れず、クッキングシートで春巻きの具を包むようにし、包み終わりを下にしてそのままフライパンで弱火～中火で焼きます。一切れず包んでいることで蒸し焼きの状態の中まで焼けますし、パサパサしません。フライパンも汚れず、食べる時もシートを広げれば皿の汚れも少なくそのまま食べられます。（日光センター よっこらせさん）

魚に付いている味噌や粕を軽く取って、中火で焦げないように様子を見ながら焼きます。焼けているか心配なら電子レンジにかけるとよいですよ。（芳賀センター イエローさん）

断乳の仕方（2019年4月号に掲載）

食事前にたっぷり遊んでよく体を動かし、空腹になれば食べてくれるのではないのでしょうか。少しでも食べたら褒めて、食べ終わったら母乳をあげてもいいと思います。私の息子も、おっぱいが大好きで断乳が大変でした。2歳半頃「おっぱいがお空に帰っていく」と話して、ふたりで夜、空に向かっておっぱいにバイバイしました。話がわかるようになってからだったので、納得して「断乳」でなく「卒乳」できました。（芳賀センター T.Hさん）



楽しく！おいしく！便利に！



大根の おいしい調理法

おしえて！おしえて！

大根をいただいたのですが、おでん位しか思いつきません。おいしい調理法をおしえてください。

壬生センター N.Mさん (2019年3月号に掲載)

おしえてあげちゃいます！

明太子と合わせたり、スープの具、漬物、煮物、しりしり大根、刺身のつま等にします。厚みのある場合は、火が通りにくいので電子レンジでやわらかくしてから調理すると時間短縮ができます。 (小山センター E.Oさん)

厚さ1cm位の輪切りにして、さらに拍子切りにして、油揚げやさつま揚げと一緒にきんぴらにするとおいしいです。炒めた後、調味する時少し多めの水でやわらかくなるまで仕上げます。また、なるべく細い千切りにして、食べる直前にカニカマとマヨネーズ、塩・こしょうで好みの味に和えるだけでもおいしいです。ツナ缶でも代用でき、子どもも好きです。また、千切りにして、適量の塩こんぶと和えると即席でもおいしい漬物風になります。

(西那須野センター S.Aさん)

- なます、スティック、酢の物、味噌漬け、めんつゆ漬け、いずれもポリ袋で作れます。
- 大根の皮、ごぼう、にんじんで、きんぴらを作ります。皮を使った野菜炒めも作れます。
- サラダや味噌汁、ぶり大根に使います。
- 大根おろしをめんつゆでのばし、冷やし麺のタレを作ります。つけ汁やかけ汁としてうどん、そば、スパゲッティに使います。さっぱりしていておいしいですよ。
- 大根おろしで、しもつかれも作ります。
- 葉は、油揚げと炒め煮にします。
- 大根は皮をプラスチック容器に保存して使っています。捨てる所はありません。

(西那須野センター K.Kさん)

- 大根と鶏肉の煮物
大根500g、鶏肉250g、干しいたけと戻し汁300ml、にんじん・絹さや各適量、酒50ml、みりん50ml、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1、だしパック1包で煮ます。
- ふろふき大根
皮を剥き厚めに切った物を4個位煮ておきます。別の鍋に、水100ml、鶏ひき肉100g、しょうがみじん切り大さじ1、味噌・みりん・酒・砂糖各大さじ2、しょうゆ小さじ1、だしパック1包を入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ餡を作り大根にかけます。
- 大根とベーコンの煮物
大根1/2本、水800ml、ベーコン70g位、しょうゆ小さじ1/2、だしパック1包を煮ます。
- 大根の照り焼き
大根を少し干した物を人数分輪切りにし、フライパンにごま油大さじ2を引きて、砂糖大さじ1と1/2、だししょうゆ大さじ1をからめます。
- 大根を5cmの短冊切りか拍子切りにして油で炒め煮し、さつま揚げか厚揚げのどちらかを入れて大根がやわらかくなってきたら、めんつゆとみりんを味付けをしできあがりです。
- カレー
すじ肉を圧力鍋でやわらかくしておきます。大根はイチョウ切りか乱切りにし、玉ねぎ少々も切って鍋で炒めます。そこに水を入れて煮立ったら、厚揚げと圧力鍋でやわらかく煮たすじ肉を入れて、カレーのルーと牛乳50ml位を入れたらできあがりです。和風大根カレーもたまにはよいと思います。
- 大根はよく洗って皮を付けたままイチョウ切りにし、薄切りにしたレモンと交互に挟んで、塩を少々をかけてカプレーゼのようにします。
- そばを茹でて、千切り大根も茹でてそばと一緒に食べます。私は生そばで作ります。

(小山センター S.Mさん)

大根の調理法ですが、私はカレーの具材として、1.5cm角に切って入れています。うちはインドカレー風のサラサラカレーなのですが、日本風のとろみカレーでもおいしいと思います。ポトフの時も大根を入れます。なめこの味噌汁の時は、大根おろしを汁ごと入れます。おろすのは面倒ですが、汁は栄養たっぷりです。

(宇都宮センター ももさん)

確かに大根を1本使い切るのは大変ですね。調理法をおしえるという程のものではないかもしれませんが、大根をイチョウ切りにして、市販のコールスロドレッシングに半日位浸して漬物ができますよ。ボウルに浸る位でもよいかもしれませんが、ジッパー付き保存袋等できゅうりの浅漬けの要領でやっても大丈夫です。冷蔵庫で3日位は持ちますよ。

(芳賀センター D.Hさん)

豚肉と大根のオイスターソース鍋

材 料：豚ロース薄切り肉400g、水菜1〜2袋、大根1/2本、油揚げ2枚
タ レ：オイスターソース大さじ5、しょうゆ大さじ3、水1.5ℓ、酒200ml

作り方：大根は皮を剥いてピーラーで縦にスライスします。油揚げはさつと油抜きし4等分にします。鍋にタレの材料を入れひと煮立ちさせ、大根、油揚げ、豚肉を加え軽く煮て、5〜6cmに切った水菜を入れます。肉が固くなってしまうので、水菜を入れたら火を止めてください。予熱でも大丈夫です。スープは濃いめですが、野菜が加わることで薄くなります。スープもおいしいので、お好みでご飯と溶き卵を加えシメのおじやも楽しめます。翌日でもおいしいです。

(西那須野センター ゆみにゃんさん)

おでんの時の大根は輪切りにして、3日以上天日干ししてから煮るとひと味違った旨味が出ます。また、たくさん大根がある場合は、太目の千切りにして切干大根を作るとよいですよ。天候により4〜5日干してください。

(小山センター N.Mさん)

大根は、おろし、千切りにしてサラダ、下茹でしておでん、豚バラ肉と煮る等、1本はすぐに使ってしまう。冬なら干し大根もできます。

(日光センター しゅう君ママさん)

大根の煮つけいろいろ

大根1/2本の皮を剥いて乱切りにし、さつと湯がきます。鍋に大根を入れ、浸る位の水、しょうゆ・みりん・酢各大さじ1を入れて煮ます。沸騰してきたら鶏手羽先を7〜8本入れて煮込みます。アレンジとして、鶏手羽先の代わりにホタテ缶や鮭中骨缶、干しえびと塩こんぶ等を入れても大根に味がしみておいしいです。

大根の辛子明太子炒め

- ① 辛子明太子1/2腹を皮ごと焼き、包丁で細かく刻んで、マヨネーズ・酢各大さじ1を混ぜておきます。子どもは、たらこがおすすめ。
- ② 大根半分500g位の皮を剥いて、2〜3mm幅の輪切りにしてから千切りにします。
- ③ サラダ油かごま油大さじ1をフライパンに引き、②を入れ水分を飛ばしながら強火で少し焦げがつく位炒めます。
- ④ 中〜弱火にして、かつお節パック1袋(2.5g)を全体にかけます。
- ⑤ ④に①を入れて全体にからめるように混ぜてできあがりです。

(小山センター はしゅうさん)

★ 声をお寄せください！ 「ためしてみました」「こんな食べ方あります」など、3ページ下段の用紙でお寄せください。

へえ〜、そうなんだ！

高齢者の消費者被害を防ぐために

ニュースでは毎日のように特殊詐欺事件の報道がなされ、高齢者の消費者被害はなくなりません。栃木県警のまとめによると、2018年に県内で発生した特殊詐欺の被害は174件、被害総額は3億7400万円にのぼるそうです。加えて、窃盗に分類される金融機関職員を装う人物にキャッシュカードをすり替えられる被害が増えており、手口が巧妙化し、被害がなくなるという現状がうかがえます。



<様々な販売形態と高齢者があいやすい消費者被害>

点検商法	訪問購入	通信販売	かたり商法	特殊詐欺	ワンクリック請求
「点検」と称して訪問し、嘘の報告や不安をあおって高価な商品の購入や作業を行うよう勧めること	事業者が自宅を訪問して買い取りする販売形態で、貴金属や和服の買い取りが目的であることをかくして訪問すること	広告やカタログによって消費者から注文を取り、商品を発送する販売形態	有名企業を名乗る等職業を偽って商品を販売したり、契約を行わせる悪徳商法	大手百貨店や警察官を名乗り、キャッシュカードや現金を受け取りに行く詐欺	携帯やスマホをワンクリックしただけでいきなり高額な請求がきてしまう
トラブル事例	トラブル事例	トラブル事例	トラブル事例	トラブル事例	トラブル事例
屋根の無料点検をお願いしたら、雨漏りやシロアリ等次々と問題があると言われ、たくさん工事をして高額の請求をされた。	家の中を整理し、業者に不用品買い取りをお願いしたら、強引に貴金属だけを買収取られた。	お試しで健康食品を買ったら定期購入になっており、解約の仕方がわからない。または頼んだ商品が届かない。	消防署員と身分を偽った人から「消火器の設置が義務付けられました」と言われ、高い消火器を売りつけられた。	警察官を名乗る人が来て「キャッシュカードが不正利用されているので預かる」と言って暗証番号を聞かれ、口座から80万円が引き落とされていた。	大量に送信される勧誘メール等からサイトにアクセスしたら「登録が完了しました。料金をお支払いください」等のメッセージが突然表示され、消去しようとしても消去できない。

被害をなくすためにできること

NPO法人とちぎ消費者サポートネット葛谷理事長のお話によると、高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているそうです。今後、どのくらいのお金が必要なのかわからないので、つい、うまい話にのせられてしまいがちなお金の問題。年老いるごとに体の不調に直面し、健康食品を食べれば病気が治ると信じていた気持ち。核家族化が進み、一人世帯が増えることでの孤独感。さらにわかっていても、誰かと会話がしたい、自分に近づく人間をあやしく思いたくないという気持ちがあるとのことで、そこに付け込む悪徳業者が増えてきているということです。

私たちの身近にいる高齢者の消費者被害を少なくするために大切なことは、少しでも不安に思うことがあったら誰かに相談できる環境があるということではないでしょうか。福祉のネットワーク、民生委員さん、消費生活センター等、問題を解決できる体制は整備されているように見えますが、相互のネットワークが構築されるところまでは至っていないのが実情です。一番大切なことは、身近にいる人間の「気付き」と「見守り」なのではないでしょうか。早期に対応できれば、クーリングオフが使える事例も少なくないので、地域にいる私たちが、見慣れない車が停まっているのか、工事業者がたびたび出入りしていないか、インターネットのメールや電話口での対応に困っている様子はないか等、普段から気にかけて、声をかけること、また、おかしいと感じたらすぐに消費生活センターに話をつなぐことが被害の防止になるのではないのでしょうか。

※訪問購入・特殊詐欺・ワンクリック詐欺は詐欺の可能性が高いので、直接警察に相談する方がよいです。

消費者ホットライン

☎ 188(いやや)

栃木県消費生活センター

☎ 028-625-2227(月～土 午前9時～午後5時)

HOT!情報

とちぎ消費者リンク学習会

「ウソの広告お断り!～景品表示法を学ぼう～」

日時：2019年6月25日(火) 午前10時～11時30分

質疑応答 12時まで

会場：栃木県弁護士会館(宇都宮市明保野町1番6号)

演題：「ウソの広告お断り!～景品表示法を学ぼう～」

講師：木村 智博 弁護士

(埼玉消費者被害をなくす会 検討委員)

※栃木県弁護士会館の駐車場は、スペースに限りがございますので、最寄りの駐車場をご利用いただきますようお願いいたします。
※申し込みは不要です。直接お越しください。

お問い合わせ

とちぎ消費者リンク 事務局 電話：028-678-8000

参加しませんか

我が家のグリーンカーテン大作戦

応募期間：8月12日(月)～9月6日(金)

応募方法：①、②どちらかの方法でご参加ください

①とちぎコープホームページの「グリーンカーテン大作戦」参加フォームから入力してください。

②とちぎコープ「グリーンカーテン大作戦」参加用紙に必要事項を記入し、写真を添付してご応募ください。

※参加用紙は、コープデリ宅配配達担当者、または店舗サービスカウンターまでお問い合わせください。

先着100名様を
ご招待

終戦70周年記念映画
陽光桜

日時：7月30日(火)

①午前10時～ ②午後2時～

会場：とちぎ福祉プラザ・多目的ホール
宇都宮市若草1-10-6

主催：「宇都宮平和映画会」実行委員会

※人数は申し込み時にご相談ください。

※申し込み締め切り：7月29日(月)

お申し込み・お問い合わせ

とちぎコープ総合企画室 電話：028-634-5117(月～金 午前9時～午後6時)

第36回西那須野ふれあいまつり

子ども達待望の夏休みに入る頃に催される夏の風物詩「西那須野ふれあいまつり」
西那須野駅西口を会場に、多彩なイベントで盛り上げます。一緒に暑さを吹き飛ばしましょう。

日時：7月27日(土) 午後3時～9時 予備日：7月28日(日)

場所：JR西那須野駅 西口周辺

内容：そすいレース、ブラスバンド、鼓笛隊、那須野ヶ原疏水太鼓、仮装大会、自主イベント、グルメまつり、みこし、流し踊り等

栃木県の中山間地域紹介
～那須塩原市西那須野地区～

