

超カンタン! こども大スキレシピ

今回は、みんなでそば打ちにチャレンジしたよ♪お母さんと一緒にこねたり、伸ばしたり。簡単なそば打ちレシピを紹介するよ☆



《準備》鍋にたっぷりのお湯(分量外)を沸かしておく。

【作り方】

①ビニール袋にそば粉を量り入れ、水を少しずつ加えながらこねる。

☆POINT☆
袋は空気を入れ、風船状に膨らませて、こねるとまじめやすいよ♪水を加えずぎて生地が柔らかくなったら、そば粉や小麦粉を加えて調整しよう。生地の固さは油粘土が目安。



⑤切った麺を沸騰したお湯で30秒～1分茹でていく。茹でたら、すぐに冷水で洗う。

⑥あとは、温かいそばや、ざるそばなどお好みで召し上がれ♪

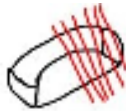
②生地がひとかたまりになったら、袋から出し、ビニールシートを敷いた台に打ち粉をし、生地を四角にする。ある程度の形が整ったら、打ち粉をしっかりとし、麺棒で伸ばしていく。

☆POINT☆
伸ばす時や、生地をひっくり返す度に打ち粉をすくとくつかない!

③生地を1.5mm程度に伸ばしたら3つ折りに重ねる。

④3つ折りにした生地を細く切っていく。

☆POINT☆
ひっつかないように切ったら、すぐにほぐそう。



いいコシだ!

そば粉100%なので、プツプツと切れませんが、味は絶品です。そばが苦手な方は、小麦粉を混ぜてもOK♪(そば粉：小麦粉=9：1や5：5など)こねる作業は、ビニール袋でやっているので、手も汚れず、子どもたちも一緒に楽しくそば作りができますよ!親子で粉まみれになりながら伸ばしたり、ワイワイ言いながらの共同作業はいいものですよ☆ぜひ、おためしあれ♪



【材料】4人分

- そば粉・・・500g
- 水・・・・・・200cc
- 打ち粉・・・適量

【道具】

ビニール袋、ビニールシート、麺棒、包丁、鍋、ザル

「**麻酔打って 無理なら腹さばいて出して 半端なく痛いばい**」と叫びまくりました。すると、手慣れた先生に、「**魚みたいにさばくね?笑**」と、あしらわれ、**頑張ったみたいね、そろそろ良いよ**」

「**うううううう**」やっこの思いで、分娩台へ上がったのですが、あまりの痛さに限界です。

朝方4時0分、いよいよ0分間隔の陣痛が襲ってきました。痛みをこらえ、陣痛の波が来ない時に、旦那の弁当を作っていると、突然5分間隔になりました。さあ、病院へと家を出ようとしたら、肩が無いことに気づき、「これじゃ、誰かわからないかも、」と慌てて肩をアートをしました。

息子の時の話です。初めての出産は、それはもう大変なものでした。予定日より4日も遅れた夜中の2時、究極の腹痛で、トイレと友達になること数回目。やっと、陣痛かな?と、ゆるく脳裏をよぎりました。

「**我を忘れた 初めてのの出産**」

♡わたしの場合♡
出産

「**無理なら腹さばいて出して 半端なく痛いばい**」と叫びまくりました。すると、手慣れた先生に、「**魚みたいにさばくね?笑**」と、あしらわれ、**頑張ったみたいね、そろそろ良いよ**」

「**うううううう**」やっこの思いで、分娩台へ上がったのですが、あまりの痛さに限界です。

「**オロロ イキム!! 出しちゃう?痛みなくなる!!**」と理解できました! 獣のような私は、母へ戻り、看護師さんと一緒に深呼吸しましたとも。そして、回いきむと、ヌロロと、息子が出てきました。感動というより、あ、髪の毛がある」なんてことを考えていました。

「**無理イー 呼吸やらできん ちゃ 体に入力入りよんちゃ**」と、こんな状態の私に無茶ぶりです!

「**深呼吸して**」

Hさん(碓井地区在住)
2009年3月29日
午前10時49分出産
出生時の体重2,636g

お悩み解決! ~妊娠中の手足のむくみ~

かまっぴスタートから、一周年を迎えました♪一年とは早いものでしたが、活動を始めていろんな方の繋がりができました。これからも、みなさんに嘉麻市の子育て情報をお届けしたいと思っておりますので、「こども目線♡かまっぴ♡」をよろしくお願ひします♪

平成23年4月3日遊人の杜CUPに「チームかまっぴ」として一緒に出場しませんか?

昨年、出場した遊人の杜CUPマウンテンバイクレースに、今年度もチームかまっぴとして出場を考えています。このレースは、マウンテンバイクレースだけでなく、プープーカーのレースも行われているので、まだ歩き始めたばかりの子でも安心して参加できます♪チームかまっぴは、今年も優勝を目指して頑張りますので、興味がある方は、ぜひ一緒に参加しませんか?



妊娠中に、手足のむくみに悩まされたことのあるママは多いと思います。妊娠中は、精神的にも負担が多く、食生活も乱れてきます。手足のむくみの原因は、たんぱく質やビタミンB1の欠乏、貧血や血行障害、妊娠中毒症などが原因だと言われているよ。朝からむくみがひどい場合や尿の量が極端に少ない場合は注意が必要だよ。塩分や水分の取りすぎにも要注意!

むくみを解消するには・・・?

とちゅうちゃ
杜仲茶



杜仲茶には、尿がでやすくなる作用や、血行を良くする作用があるよ♪血圧を下げたりする作用もあるから、足や手に静脈瘤が出やすい方にも効果アリ! 杜仲茶は、甘めのお茶で飲みやすいよ♡カフェインも入っていないので、妊娠中でも安心です☆