



発行：2016年3月1日

★各種 お申し込み・問い合わせ先：

公益社団法人 ふくい・くらしの研究所

Tel. 0776-52-0626

Fax. 0776-52-0660

HP <http://www.kuranavi.jp>



# 男の料理



今も昔も、ステーキは「特別なごちそう」。いいことがあった日や記念日、元気を出したいとき、腕をふるってみませんか。焼き方のコツを習って、お家でもレストラン気分♪

講座	メニュー	会場	日時	会費・	持ち物
初級 初めての方に おすすめ	親父が焼く 本格ビフテキ ・ ビーフステーキ	ハーツ学園 3F さくらルーム	4月7日(木) 10:00~12:30	各講座 1,800円 (材料費込み) <b>くらナビ会員は 1,500円</b>	エプロン ハンドタオル 筆記用具
定例 少し慣れた 方に	・ 本日のサラダ ・ 本日のスープ	ハーツ羽水 組合員集会室	4月9日(土) 10:00~12:30		

## くらナビ農園恒例！味噌作り



2月21日(日)、くらナビ農園では毎年恒例の味噌作りを行いました。潰したり、こねたり、お子さんも楽しくお手伝い。お豆づくしのお昼ごはんを味わった後は、畑で勝山水菜や水菜、ブロッコリーを収穫しました。身をさすような寒さはまだ感じられず、春の予感に心もはずむ、くらナビ農園の一日でした。



(上)味噌の“だんご”を容器の底に打ちつけ、空気を抜きます

(下)ラップと塩で覆い、11月ごろまでねかせます

おかわり続出！農園ランチ



もう分厚いコートもいりません。春を静かに待っている、くらナビ農園です




豆を潰すのに使うのはミンチチョッパーです




ー消費者庁『子ども安全メール』よりー  
**ナッツ類は小さな破片も要注意！**  
**3歳頃までは子どもに与えないで！！**  
 豆やナッツ類はかまなくてもそのまま気道に入りやすく、乳幼児の窒息事故につながりやすい食品です。小さな破片であっても事故になることがあります。  
**【事例】**  
 ・「発熱とせきがあり肺炎疑いで入院。退院後も咳が続き、気管支異物(ピーナッツの破片)が発見された。」(2歳)  
 ・「豆が混ざったクッキーを誤嚥し、しつこいせきが出て、一時的に唇が紫色になり救急受診。」(1歳)  
 ・「砕いて小さくしたアーモンドを食べた。その後、せきと高熱。数日たって気管異物が認められ入院。」(1歳)  
**【アドバイス】**  
 豆やナッツ類の小さな破片が気道に入った場合、放置すると気管支炎や肺炎を起こすことがあります。取り除くには全身麻酔が必要で、肺の部分切除の場合もあります。3歳頃までは豆やナッツ類は食べさせないようにしましょう。

くらナビホームページをご覧ください  
<http://www.kuranavi.jp>



くらナビの事業・イベント案内等、最新の情報が掲載されています。ぜひ一度ホームページを覗いてみてください。(Facebookも)

HP QRコード



**くらナビ会員大募集！**  
 (公社)ふくい・くらしの研究所(愛称:くらナビ)では、食・環境・消費生活などくらしのさまざまな分野で、地域にお役立ちできる講座や活動をしています。  
 会員には、参加料金の割引などの特典もあります。ぜひ、会員にご登録ください。(年会費:1,000円)