



**特定非営利活動法人**  
**ニッポン・アクティブライフ・クラブ**  
 事務局:大阪府中央区常盤町2-1-8 FGBビル大阪 〒540-0028  
 電話06-6941-5448(代表) FAX06-6941-5130  
 ホームページ <http://nalc.jp> **毎月1回**  
 Eメール編集室: [kaiho@nalc.jp](mailto:kaiho@nalc.jp) **10日発行**

# ナルク25年の歩みは地域貢献の歩み 奉仕活動も370万時間を突破

ナルクの活動の柱である「時間預託活動」については先月号で詳細をお伝えしたが、今月は、もう一つの柱である「奉仕活動」についてナルクの現状をお伝えする。時間預託活動が300万時間を達成したと同様に、奉仕活動も370万時間を達成することができた。NPO法人の存意義は、地域社会にいかにか貢献しているかということであろう。その意味でナルクの奉仕活動が370万時間を突破したということは、我々は誇りにし、活動会員の皆様に感謝したい。

ナルクの奉仕活動は定款で謳われている社会参加と市民相互扶助の精神に基づき、高齢社会にふさわしい地域社会作りの推進に関する事業を行い、社会全体の利益と福祉の増進に寄与する活動の一つとして会員外の不特定多数の人や地域社会に対して行うボランティア活動である。

奉仕活動の記録は、その活動の内容を問わず、すべて活動1時間に対し、奉仕活動点1点が付与される。

具体的な奉仕活動の内容は、

(1)福祉関係  
 特別養護老人ホームをはじめ、高齢者施設でのボランティア(洗濯乾燥、食事の配膳、車いすの掃除、植木の管理、囲碁など趣味の相手、書道教室の開催、各種のイベント・教室の開催・援助など)。

(2)子育て支援関係  
 介護保険法などの施行により高齢者、障害者の困難な支援は、行政を中心に実施していく方向になったため、その余力を子育て支援活動に活動の重要な柱とする。

(3)環境美化関係  
 河川・海岸・道路・公園などの清掃、森林・公園などの植樹や除草など。ナルク設立10周年には「東海道路56次エコーウォーク」で東海道路でごみ収集を実施。また15周年では「中山道ウォーク」で

街道の福祉施設で植樹を実施した。(4)その他のボランティア関係  
 災害救助、街頭募金、ガイド、通訳、コミュニティづくりなど。

大震災での活動  
 ナルク誕生から今日まで大きな地震災害が2件あった。阪神大震災と東日本大震災である。

この2件でも我々は「出来る方法で」大きな役割を果たしてきた。阪神大震災ではその当時の厚生大臣から感謝状をいただいた。

東日本大震災では、宮城拠点によるパラソル喫茶が皆さんの記憶に新しいと思う。

全国から参加した拠点・会員も多く、喫茶開店回数は200回。そしてその喫茶店で振る舞われたマドレーヌは何と10万個。副代表の佐藤美喜さんが一人で焼き上げたお菓子である。「夢中だったから」と彼女は言うが、1回200個前後を家庭用のオーブンで焼くのであるから、いかに大変だったか。今その味を懐



枚方山田池公園の菖蒲

写真・古布啓治

かしく思い出している人も多いことであろう。

仮設住宅がなくなり、そこにいた人たち、バラバラに離れていった今、新たなコミュニティ作りが問題でもある。復興住宅の自治会からの依頼や、福祉施設で、かつての経験を生かして心をつなぐお手伝いをしている。

今もやっているいくつかの具体例を紹介しよう。

環境美化や地域の安全のために

- ・銚子拠点は近くに犬吠崎の海岸がある。ここはジオパークに指定されており、多くの観光客も訪れる。この海岸の清掃と、公園の花壇管理をほぼ毎月定期的に行っている。
- ・市内を流れる川沿いの遊歩道やハイキングコースを歩きながらきれいにしている。石二鳥の「クリンウォーク」は裏面、交野、枚方、奈良などの拠点で行われている。
- ・地域では児童の登下校時の安全を願って見守り活動をしているが、これにナルクが加わったり、単独で見守りを行っているケースも多い(信州さかき、和歌山、堺、茨木・摂津などの各拠点)。
- ・このような見守りとは別に、もう少し機動的な「青パト」がある。車の屋根に青色の点滅灯を付けて校区をパトロールするのであるが、枚方拠点は週1回、16台の自家用車と拠点が所有する福祉車1



宮城拠点のパラソル喫茶



大分拠点のハンドマッサージ活動

台で7年間続けている。四條原拠点は2人が自家用車で同様の活動をしている。

他団体との協働

ナルクが単独で行う環境美化運動は十分にインパクトがあるが、地域の他団体と一緒に活動すると、より大きな力になっている。

- ・栃木拠点は足尾銅山の廃鉱跡緑化運動に協力している。これは単に山に植樹をするのではなく、ドングリを拾うところから始まる。ドングリを発芽させ、育てて山に植える壮大なものである。
- ・茨木・摂津拠点は地域の高校や少林寺拳法の団体と一緒にさせるまでは小学生の子供達の協力を得ている。目抜き通りの植え替えを経て姿は市の名(次頁へ)

植樹できるまで育てるのはナルクの会員たち。もちろん、畑地の提供も必要である。そして最終的に山に植樹する時には多くの団体と一緒にやっている。

- ・防獣ネット張り。栃木拠点はイノシシなどの害獣から住宅地や畑を守るために市に協力して、防獣のためのネット張りに協力している。
- ・なかなかの重労働で、高齢者には大変な作業であるが、近くの国の施設(農水省管理)を借りる権利のために頑張っている。

**和気愛々**

今月も高畑名誉会長との関わりについて、ひと言▼40年来のお付き合いだったが、昔から書くことが好きで、素晴らしい文章を作っている。ナルクの会報と一緒に自宅に送ってくださることが多々あった▼会社生活を終え、日頃の感謝を伝えるにナルクの事務所に挨拶に伺ったのが運の尽きだった。「明日からナルクに会い」と半強制的に入会させられたことを昨日のことのように思い出す▼以来、本部で事務局の業務を担当したが、名誉会長がいつも言われていたことに「現場が重要」という言葉がある。現場とは、まさに「王の見る場」であり、当時の大阪拠点の廣岡代表にお願いし、送迎など活動の現場体験をさせていただいた▼また事務局次長時代に寺井事務局長(当時)の配慮で、全国で開催されていた事務局長会議に出席し、全国の皆さんと親しく懇談ができたことが現在の活動に生きていると思う。(神野毅)

物行事になっているとか。  
・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。



箕面拠点の滝道清掃活動

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

おらが拠点の 熱いひと

東葛拠点 鹿野幸男 鮎川昌澄 佐藤正昭 古河武善さんの巻

今日も朝から会員の皆さん宅の庭に80歳カルテットの姿があります。ナルクの旗を立てて作業をしています。東葛拠点南ブロックの鹿野(84歳)、鮎川(82歳)、佐藤(81歳)、古河(80歳)の80歳カルテット・植木せん定グループです。私どもの拠点には、せん定や草取りの奉仕活動をする人が15人以上いて、カルテットを組んだ4人のグループも、

季節を問わず出番が回ってきます。時には7、8人を要する作業要請もありますが、その時は80歳予備軍や、女性メンバーにも加わってもらいます。作業は脚立を使うことから「安全最優先」で、分担して行いますが、正に「ワンチーム」での作業です。最年長の鹿野幸男さんはシルバー人材時代も含めて経験も長く、最高のせん定技術の持ち主です。鮎川昌澄さんは几帳面で、草取りは抜群の出来栄です。



80歳カルテットメンバー



作業に励む東葛拠点メンバー

季節を問わず出番が回ってきます。時には7、8人を要する作業要請もありますが、その時は80歳予備軍や、女性メンバーにも加わってもらいます。作業は脚立を使うことから「安全最優先」で、分担して行いますが、正に「ワンチーム」での作業です。最年長の鹿野幸男さんはシルバー人材時代も含めて経験も長く、最高のせん定技術の持ち主です。鮎川昌澄さんは几帳面で、草取りは抜群の出来栄です。

季節を問わず出番が回ってきます。時には7、8人を要する作業要請もありますが、その時は80歳予備軍や、女性メンバーにも加わってもらいます。作業は脚立を使うことから「安全最優先」で、分担して行いますが、正に「ワンチーム」での作業です。最年長の鹿野幸男さんはシルバー人材時代も含めて経験も長く、最高のせん定技術の持ち主です。鮎川昌澄さんは几帳面で、草取りは抜群の出来栄です。

季節を問わず出番が回ってきます。時には7、8人を要する作業要請もありますが、その時は80歳予備軍や、女性メンバーにも加わってもらいます。作業は脚立を使うことから「安全最優先」で、分担して行いますが、正に「ワンチーム」での作業です。最年長の鹿野幸男さんはシルバー人材時代も含めて経験も長く、最高のせん定技術の持ち主です。鮎川昌澄さんは几帳面で、草取りは抜群の出来栄です。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

・利根沼田の代表、事務局長も同様で、拠点事務所も共同経営。地域での協働作業には若い力が加わって助かっている。市民マラソンの大会運営ボランティアの一角を担うのは和歌山拠点。沿道での応援は交野拠点。沿道での応援は交野拠点。

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

100歳までボケないために

脳と心のアンチエイジングのために次のことを試してみてください。

- 1、まずは足腰を鍛える。
- 2、今より500歩多く歩く。1回のウォーキングは20分以上。
- 3、坂道運動。平地だけでなく、坂道や階段も。
- 4、「速く歩く」「ゆっくり歩く」を繰り返す。
- 5、誰よりも若く見える首の体操。後ろから呼ばれたとき、首だけを回して振り返るように。
- 6、常に良い姿勢を心掛ける。肩甲骨を下げると、自然に姿勢が良くなり、若く見える。
- 7、骨盤を引き締めるのは老化防止。
- 8、尿漏れ防止体操の実施。床にあおむけに寝て両ひざを立てる⇒5秒間肛門を締める⇒10秒ほど力を抜く⇒また肛門を締める。この動作を3回繰り返す。おなかに力は入れず呼吸は止めない。(びわこ南東拠点会報より転載)

はプロと違わない自信と自負を持ち、作業をこなしていただきます。伸びた枝木が見事に整った姿や雑草を取り去り、きれいになった庭を見て、メンバー一同清々しい満足感が体中を駆けめぐります。感謝の言葉をいいたく、疲れも飛び去り、次の意欲が湧いてきます。健康体操よりもサプリメントよりも、体を動かし爽快感を味わい、喜びを共有すること、健康を維持する上で一番です。五体不満足な80歳カルテットの面々ですが、ナルク活動のほかに地域活動にもさまざまな場面で活躍しています。

これはからもせん定鉄の返納は先延ばしにして、頑張ってください。(記・古河武善)



最近の長谷川医師によると、「朝はすっきりしているが、午後になるとおかしくなる。昼と夜とが分からなくなり、外出したら、店がみな閉まっていたこともあった」というのです。しかし喜怒哀楽などの感情は残っているし、友人、家族、同僚、介護サポーターなどのおかげで、コミュニケーションがとれ、決して不幸ではないと、決意を固めています。

★「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。



### びわこ湖西拠点 会員募集キャンペーンで大きな成果

びわこ湖西拠点は3月7日午前10時から午後2時まで、大津市和邇中浜の平和堂和邇店1階で会員募集のキャンペーンを展開した。



平和堂和邇店で初の会員募集キャンペーン

度低いナルクの存在を示すには、積極的な宣伝活動が必要と、ナルクの職とビブスを用意し、初めて取り組んだのだが、予想以上に成果があった。

反響は数日後にあるかもしれないと思っていたのだが、当日だけで2世帯4人が入会し、1世帯が入会案内書を持ち帰った。「エディンゲン」の活動が期待できそう。

### 千葉エリア会議

水戸拠点の送迎活動の実態に感動

千葉エリア会議が2月7日、千葉市保健福祉センターで開催された。

千葉東8拠点の代表、副代表、事務局局長が出席、各拠点の取り組みの報告と関連する質疑が行われた。

共通の問題点、会員の高齢化に伴う活動の停滞と、会員の減少である。この問題は都市部も郡部も同じで、妙案がないという現状である。

報告の中で特徴的だったのが、市川拠点の「地域支え合い活動の推進」である。5つのブロックで拠点化を図り、運営委員やブロック委員を配置し、拠点ごとに活動を推進するというものである。

最後に水戸拠点の和代表の講演があった。その中で驚くべき内容が報告された。水戸拠点は、病院への送迎に力を入れており、その実績が報告されたが、12月は利用会員が81人、回数は695回、活動時間が444時間である。

活動回数は、1日に約10回病院に送迎していることになっている。この実績をどう見るか。利用する人がいるからこのような数字になるのだらう。とはいえそれまでである。この数字はわが「かずさ」から見れば驚嘆に値する数字である。

水戸拠点は入会するときに説明会で、「あなたは病院への送迎を自賠責保険を

### 町から映画館が消えたが 美幌拠点の映画鑑賞会は元気で

美幌拠点の同好会「映画を楽しむ会」は不定期開催している。この町から30年前に、美幌映画館が姿を消してしまっただけに、オホシツク沿岸の町で映画館があるのは北見だけになってしまいました。

従って、同好会の開催場所も北見の映画館ということになってしまっています。幸い北見は車で40分の隣町です。メンバー同士車で乗り合わせ、わいわいがやがや、賑やかなドライブを楽しめます。

そして映画の後はお楽しみランチタイムです。映画の感想、次の作品やレストラン選びなどの歓談で、親睦の輪はさらに盛り上がりませう。

会員の高齢化により車を運転する人が少なくなったのが悩みのたねです。使ってやることで「きますか」と聞くことが理解したうえで入会する会員がいるので、この驚異的な送迎活動ができるのであろう。(安藤正之)

（註）4面の「拠点だより・水戸」を参照ください。



### 阪神淡路大震災から25年 神戸拠点 代表 崇嶋幸子

今年はいくつもの命を奪った阪神淡路大震災から25年の節目の年なので、早くから「1・17しようごめモリアルウォーク」と追悼行事に参加しようと考えていた。30年余り勤めた会社を退職し、単身赴任中の夫の住む神戸に引越し、10日目に大震災に遭遇した。50歳の時である。

次の仕事は高齢者福祉と決め、転職して、若い時と同じように心を躍らせて神戸に来たのに、美しかった街は壊れてしまった。

当時、まだナルクは組織されていなかった。一人ででも、何かできることはなにかと考える、思い悩んでいた。

幸い住んでいた地下鉄沿線の須磨区は比較的被害が少なかった。区役所に行くことができた。食料を配る列に何度も並び、食料をもらって、高齢者や子供たちに配って歩いた。

保母の資格を生かして青空保育の手伝いをし、子供たちから元気をもらったことも思い出す。ささやかな経験だが、忘れてはいけないことだと思っている。いや、あの時、あの町の様子は決して忘れられない私の1・17である。

### さらなる発展を目指して 茨木・摂津拠点 奥村妙永子

この7月で茨木・摂津拠点の活動はスタートしてから25年になります。437人の会員と法人7団体、個人10人の賛助会員、さらに多くの協力を得て、茨木市と摂津市でボランティア活動を推進してきました。

「住み慣れたこの街で、いつまでもいきいきと楽しく安心して暮らしたい」という共通の理念に、思いを共にする人が集まり、福祉に携わるために必要な知識と技術を身につけるべく、今も多くの研修会を続けています。

日々、サポートを必要とする方から多くの相談をいただきます。それらに対応するためには、困っていること、悩みで

に何を理解するかが何よりも大切で、会員の皆様の力を借りて、サポートが必要なそれぞれの方に合わせた支援を精いっぱいするのだから元気をもらったことも思い出す。

地域に貢献したいという強い思いがあるのに、自分一人では何をどうやって良いのか分からないという方にとって、ナルクが活躍の場になれば素晴らしいと考えています。

地域の高校に出席して行う授業協力は好評で、20年続いています。多くの高校生にとって「高齢化社会を生きる」というテーマはなじみに

「ひとりで暮らし高齢者日常生活支援」では要介護高齢者世帯のゴミ出し、除草などの支援、「訪問型サービスB」では日常生活支援を住民主体の団体として

行っています。我々の地域においても高齢化が否応なく進んでおり、私たちが行っている支援事業へのニーズはますます高まっています。楽しみながら少しずつ深めて、地域へ貢献することが理想です。日々の活動が支援を必要とする多くの方々の安心につながるように努めたいと思っています。

### 東葛拠点 大塚清子

私は76歳になり、老後が私を待っているのか不安もありました。一日一日を楽しんで過ごせるようになり、思う今日この頃です。

人生100年といわれる時代、どんな老後が私を待っているのか不安もありました。一日一日を楽しんで過ごせるようになり、思う今日この頃です。

人生100年といわれる時代、どんな老後が私を待っているのか不安もありました。一日一日を楽しんで過ごせるようになり、思う今日この頃です。

**私の簡単料理・自慢の一品**  
**おすすめレシピ**

**鶏手羽元のマーマレード煮**

**【材料】**  
鶏手羽元 8~10本

**【調味料】**  
マーマレードジャム 150グラム  
醤油 75ml (ジャムの瓶の約半分)  
好みで控えてもよい

**【作り方】**

- ①厚めのステンレス製の鍋かホーロー鍋に鶏手羽元を敷き詰める。
- ②上記の鍋の中にマーマレードジャムを1本と、醤油をジャムの瓶の半分を入れる。
- ③②の中に水を鶏手羽元がかぶるぐらい入れ、はじめ強火の中火で煮込み、煮立ってきたら少し火を弱め、煮詰める。
- ④水気が少なくなってきたら鶏肉をひっくり返しながらかき混ぜ、とろみがついてきたら火を止める。  
(気を付けたいと溶け込んでしまいます)

\*安い鶏手羽元で、お手軽にでき、ビールのお供に最適です。マーマレードが加わることで、さっぱりとした味になり、ヘルシーな鶏肉をおいしくいただけます。

(茨木・摂津拠点 上田久美子)

---

皆さまの投稿をお待ちしています。男性の方の投稿歓迎です。できるだけ写真添付してください。自慢の郷土料理もご紹介ください。

メールアドレス yamayy@peach.plala.or.jp  
〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 FGビル4F ナルク編集部

