

やっぱり凄い・業務用スチコン

業務用スチコン・オーブンの使用レポート

「E-03」エラーとの戦い：何とか分電盤のスイッチを探り当て、だし巻き卵の準備も整い、予熱OK、さあ！スチコン…と思いきや、液晶表示には謎の「E-03」の文字。スチコンはうんともすんとも言わない。こういうときは再起動(パソコンかよ)、しかし何度トライしてもだめ。マニキュアルを引っ張り出してきて、わかっただけ「水圧が低い、もしくは水が来ていない」とのエラーの意味。元栓を確認しても水は出ているはず！



トラブルを解消し、歓喜に沸く参加者たち

オーブンを素人が使っている」と言う企画を、1月の持ち寄り食事会の前に実施しました。こんなこともあろうかと、この会は食事会の3時間前にスタート。予想通り、いや、そこには予想以上の難敵が潜んでいました。スチコンコンベクションオーブンなのにスチームが出ない。



稼働中のスチームコンベクションオーブン

感動の音が。笑恵館のキッチンがクララが立ったような歓喜の渦に。ここからは今までの時間が何だったのか、と思わんばかりの超高速料理。だし巻き卵↓手羽先焼き↓焼きそば…と、ものの1時間で15人前の3品が完成しました。

使ってみての感想は：「とっても便利！」。食事会など、大量の料理を短時間に作りたいときに最強です。2キロの手羽先を蒸し焼きするのに12分、焼きそば9分、だし巻き卵22分でした。



手羽先焼き12分 だし巻き卵22分 焼きそば9分

笑恵館だより

第71号

2020年(令和2年)2月1日・土曜日発行
発行/田名夢子
製作/松村拓

NPO法人ACTたすけあいワーカーズ
えん千歳台
ご近所に助けていただきたい
ご近所を助けて差し上げたい
月々金 9〜17時 ならいつでも
笑恵館でお電話お待ちしております！

投稿コーナー

美味しさ注意！！ (中3)友とも



●新・笑恵館ミーティングのご案内

【2/13,27(第2,4木曜日) 参加無料】
第1部(17-18時)：これからの笑恵館を考える会
第2部(18-19時)：笑恵館運営会議

●2/5心とからだの相談室 えくぼ

【介護保険をもっと知ってみましょう】
講師：こもだ美智子さん
ケアマネジャー歴20年の介護専門家です。

●2/20(木) 持ち寄り食事会

【18-20時 食事会・準備のため予約制です】
笑恵館名物・誰でも参加できる食事会です
会員400円、一般500円+手ぶらの人は500円

【19時頃～笑恵館川柳クラブ 発表会】
食事をしながら自己紹介を済ませたら、川柳の人気投票を行います。気軽に応募して下さい。

●笑恵館クラブ1月のレポート

【1/16 ホームホスピス勉強会・最終回】

施設に関する勉強は終了し、今後は運営会議を「新・笑恵館ミーティング」に切り替えて、前半を「笑恵館の家が得る会」にします。



【新しい電柱看板ができました】

笑恵館の前の道、駅の反対側の突き当たり・交差点に、新たに「笑恵館の電柱看板」を設置しました。道案内や目印に、ご利用ください。



●笑恵館のアクセス



〒157-0073 東京都世田谷区砧6-27-19 ☎03-3416-2308

●笑恵館クラブのご案内

<http://shokeikan.com>



笑恵館は会員制のみんなの家。ここに集う全ての人に、自分の家と思って、自由にそして大切に使っていただきたい。登録料500円でどなたでも入会できます。

代表者：田名 夢子(笑恵館オーナー)
設立日：2013年7月16日

【今月のつづやき】

昨年春に庭に植えたハヤトウリは、ツルが伸び、何本にも枝分かれして柿の木に絡み、全体を覆うほどになり、11月11日から収穫が始まり、1月21日にツルを片付けるまでに何と100個以上を実らせました。生命力に驚き、感謝の日々でした。(ゆ)

●日本土地資源協会

<http://land-resource.org/>



笑恵館を生み出したのは、土地建物の管理を他人任せにせず、自分の生き甲斐や仕事として役立てたいというオーナーの思いです。土地は、人が出会い集うための資源です。当協会は、そんなオーナー参加型の土地活用をサポートするために設立された団体です。住まいやビルなどの全体や一部分はもちろんのこと、ご近所と連携したまちづくりなど、あなたの夢をお聞かせください。

意見、ご相談は担当：松村まで

電話 090-9830-3669

メール post@land-resource.org

当協会が笑恵館クラブの運営を行っています。



笑恵館イベント 2-3月の予定

誰もが参加できるイベントのご紹介

凡例

IDカテゴリー【名称(助成分類)】開催日

●主催：/料金、内容：<持ち物>○講師：◎参加方法 ▶電話・メール

笑恵館のイベント

A交流【笑恵館持ち寄り食事会(19)】2/20、3/19

●主催：笑恵館クラブ/一般500円(会員400円)、内容：笑恵館に集う人たちの交流会<>○講師：◎予約制▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

B交流【笑恵館クラブ運営会議(19)】2/13、2/27、3/12、3/26

●主催：笑恵館クラブ/無料、内容：笑恵館の運営に関する打合せ<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

C体験【笑恵館・なるほどデイ(17)】2/20、3/19

●主催：日本土地資源協会/無料、内容：笑恵館に関する解説、見学、よろず相談(なお、別日程をご希望の方は予約制にて随時開催：参加費1000円/人)〈なし〉○講師：松村拓也◎申込不要▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

D交流【心とからだの相談室・えくぼ(19)】2/5、3/4

●主催：笑恵館クラブ/無料(飲食実費)、内容：看護師資格者の荒尾さんが、皆さまのちょっとした心配や困りごとを聞いてくれるおしゃべり会<筆記用具>○講師：◎予約制・飛び入り可▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

E交流【ミニデイ：砧ほほえみ(4)】2/25、3/10、3/24

主催：砧ほほえみ会/500円、内容：おしゃべりと昼食を楽しむ会<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・

F交流【子育てサロン砧にここ(14)】2/3、2/10、2/17、3/2、3/16、3/23

●主催：砧ほほえみ会/100円、内容：主に第1・3月曜と第2水曜が0歳児、第2・4月曜が1歳児対象<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・

H交流【砧おもちゃ病院(19)】2/10、3/9

●主催：笑恵館クラブ/無料(部品代は実費)、内容：おもちゃの修理<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

I交流【終活を知ってみよう会(19)】2/27、3/26

●主催：笑恵館クラブ/無料、内容：<>○講師：◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

J教室【地主の学校(笑恵館を学ぶ)()]2/1、2/8、2/15、2/22、3/14、3/21、3/28

●主催：日本土地資源協会/一般：3,000円、会員：2,000円、内容：土地を法人が所有することで、誰もが地主として取り組む土地活用やまちづくりを学びます。<筆記用具>○講師：松村拓也◎申込不要▶090-9830-3669(松村)・office@shokeikan.com

会員のイベント

0001体験【聖書を読んでみよう会(2)】2/6、2/20、3/5、3/19

●主催：聖書を読んでみよう会/無料、内容：世界のベストセラー【聖書】を読んでみよう<>○講師：田名夢子◎申込不要▶090-5776-3956(田名)・tana-yume@shokeikan.com

0008教室【バイオハッキング勉強会(2)】2/8、3/21

●主催：光野タクミ/無料、内容：遺伝子栄養学を元にした勉強会を行います<筆記用具>○講師：◎要予約▶090-5809-6699・utatomocihiro@gmail.com

0109交流【こころミニコンサート(2)】3/14

●主催：こころ/無料、内容：リコーダーアンサンブルのコンサートです<>○講師：◎申込不要▶lottamidori7@hotmail.co.jp

0162教室【革芸会(1)】2/3、2/5

●主催：稲田 雅子/、内容：<>○講師：◎▶080-6319-8109・applemint-m821@ezweb.ne.jp

0237交流【ウクレレを練習する会(2)】2/28、3/27

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：簡単な曲・ウクレレを練習する会です。<ウクレレ>○講師：チャーリー藤本◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【ウクレレを練習する会(初歩クラス)(2)】2/19、3/18

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：みんなでウクレレの練習をする。うたいながら弾く。〈なし〉○講師：チャーリー藤本◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【演劇の会(2)】2/6、3/5

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：発声練習・音読・エチュード・替え歌など<>○講師：江口慎一◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【呼吸とダンス(1)】2/21、3/27

●主催：NPO法人砧音楽療法研究会/有料1000円、内容：軽いストレッチとリズムに合わせてステップ<>○講師：田内優子◎申込不要▶090-9822-5788・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【笑恵館で歌う会(2)】2/1、3/7

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：発声練習・音読・エチュード・替え歌など<>○講師：江口慎一◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0237交流【ハワイアンフラ・ミュージックセラピー(2)】2/19、3/18

●主催：NPO音楽療法研究会/1000円、内容：フラでリフレッシュ、赤ちゃんからお年寄りまで、ご一緒でもおひとりでも〈なし〉○講師：日野しおん◎申込不要▶03-6411-3473・ponpoko123@kind.ocn.ne.jp

0305教室【彩りの花レッスン(2)】2/26

●主催：河合恭子/、内容：<>○講師：◎▶090-9203-1228・ec-shpd.1945330@ezweb.ne.jp

0382教室【ダンスの肥やしなくし隊(2)】2/6、2/13、2/20、2/27

●主催：和田美子/有料1200円、内容：あなたのペースで始める着付け、その他メイクなど(女性のみ)<>○講師：◎要予約▶090-6955-5156・hachikinn@gmail.com

0397教室【燃える産業カウンセラーの会(1)】2/22

●主催：NPO法人CC協会/、内容：<>○講師：◎▶070-6638-0378・sakunoji@gmail.com

0471教室【そろばん教室(1)】2/3、2/10、2/17

●主催：斉藤明子/、内容：<>○講師：◎▶03-3308-3062・090-8437-2020

0593教室【自分軸に気づく&イマサウンド@体験ワークショップ(13)】2/14、3/15

●主催：宮澤佐江子/5000円、内容：スピリチュアル性に気付いて自分の軸を知るワークショップ<筆記用具>○講師：◎要予約▶090-8807-1865・etereal.86@gmail.com

日	始	終	場	NO.	イベント名	分類	公益
2月1日 土	10	12	サ	0237	笑恵館で歌う会	交流	2
	10	12	各	J		地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室
2月2日 日	休業日						
2月3日 月	10	12	ニ	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
	11	13	食	0162	早上芸会	教室	0
	15	18	サ	0471	そろばん教室	教室	1
2月4日 火	16	19	ニ	0039	STEMON	貸切	7
2月5日 水	10	12	サ	D	心とからだの相談室・えくぼ	交流	19
	13	15	食	0162	早上芸会	教室	0
	16	18	サ	0039	Annie's English Town	貸切	7
2月6日 木	10	12	サ	0237	演劇の会	交流	2
	10	12	ニ	0382	ダンスの肥やしなくし隊	教室	2
	14	15	サ	0001	聖書を読んでみよう会	体験	2
2月7日 金	15	18	サ	0039	アートラボ・リトピカ	貸切	7
2月8日 土	10	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
	13	16	サ	0008	バイオハッキング勉強会	教室	2
2月9日 日	休業日						
2月10日 月	9	16	サ	H	砧おもちゃ病院	交流	19
	10	12	ニ	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
	16	18	サ	0471	そろばん教室	教室	1
2月11日 火	休業日						
2月12日 水							
2月13日 木	10	12	ニ	0382	ダンスの肥やしなくし隊	教室	2
	17	19	力	B	笑恵館クラブ運営会議	交流	19
2月14日 金	14	17	サ	0593	自分軸に気づく&イマサウンド@体験ワークショップ	教室	13
	16	18	サ	0039	タイ先生のアートレッスン	貸切	7
2月15日 土	10	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
2月16日 日	休業日						
2月17日 月	10	12	ニ	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
	15	18	サ	0471	そろばん教室	教室	1
2月18日 火	16	19	ニ	0039	STEMON	貸切	7
2月19日 水	10	12	サ	0237	ハワイアンフラ・ミュージックセラピー	交流	2
	12	14	サ	0237	ウクレレを練習する会(初歩クラス)	交流	2
	16	18	サ	0039	Annie's English Town	貸切	7
2月20日 木	10	12	ニ	0382	ダンスの肥やしなくし隊	教室	2
	10	18	各	C	笑恵館・なるほどデイ	体験	17
	14	15	各	0001	聖書を読んでみよう会	体験	2
	18	20	サ	A	笑恵館持ち寄り食事会	交流	19
2月21日 金	10	12	サ	0237	呼吸とダンス	交流	0
	15	18	サ	0039	アートラボ・リトピカ	貸切	7
2月22日 土	10	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
	13	16	サ	0397	燃える産業カウンセラーの会	教室	0
2月23日 日	休業日						
2月24日 月	休業日						
2月25日 火	10	14	サ	E	ミニデイ：砧ほほえみ	交流	4
	16	19	ニ	0039	STEMON	貸切	7
2月26日 水	11	13	サ	0305	彩りの花レッスン	教室	2
	16	18	サ	0039	Annie's English Town	貸切	7
2月27日 木	10	12	ニ	0382	ダンスの肥やしなくし隊	教室	2
	13	16	サ	J	終活を知ってみよう会	交流	19
	17	19	力	B	笑恵館クラブ運営会議	交流	19
2月28日 金	16	18	サ	0039	タイ先生のアートレッスン	貸切	7
	18	20	サ	0237	ウクレレを練習する会	交流	2
2月29日 土	休業日						
3月1日 日	休業日						
3月2日 月	10	12	ニ	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
3月3日 火							
3月4日 水	10	12	サ	D	心とからだの相談室・えくぼ	交流	19
3月5日 木	10	12	サ	0237	演劇の会	交流	2
	14	15	サ	0001	聖書を読んでみよう会	体験	2
3月6日 金	10	12	サ	0237	笑恵館で歌う会	交流	2
3月7日 土	休業日						
3月8日 日	9	16	サ	H	砧おもちゃ病院	交流	19
3月10日 火	10	14	サ	E	ミニデイ：砧ほほえみ	交流	4
3月11日 水							
3月12日 木	17	19	力	B	笑恵館クラブ運営会議	交流	19
3月13日 金							
3月14日 土	10	17	サ	0109	こころミニコンサート	交流	2
	10	12	各	J	地主の学校(笑恵館を学ぶ)	教室	0
3月15日 日	休業日						
3月16日 月	14	17	サ	0593	自分軸に気づく&イマサウンド@体験ワークショップ	教室	13
3月17日 火	10	12	ニ	F	子育てサロン砧にここ	交流	14
3月18日 水	10	12	サ	0237	ハワイアンフラ・ミュージックセラピー	交流	2
	12	14	サ	0237	ウクレレを練習する会(初歩クラス)	交流	2
3月19日 木	10	18	各	C	笑恵館・なるほどデイ	体験	17
	13	17	サ	0380	だんらん世田谷 運営推進会議	貸切	0
	14	15	各	0001	聖書を読んでみよう会	体験	2
	18	20	サ	A	笑恵館持ち寄り食事会	交流	19

次回の笑恵館マルシェ・3/26(木)