

RoCoCo通信



RoCoCo コンサートのお誘い

6月11日(日)神戸学生青年センターホールでRoCoCoの8周年を記念して「RoCoCoいきいきコンサート」を開催します。

出演者は、RoCoCoの「シャンソンを歌おう！」の講師湯井一葉さん、昨年も出演して下さったバロックトロンボーンの和田健太郎さん、同じくギターの藪下学さん、そして、今年はマリンバの国塚貴美さんをお迎えします。

日曜日の午後、音楽で楽しいひと時を過ごしませんか？チケット(800円)は事前にRoCoCoにてお買い求めください。



(写真は昨年の様子です)

おやじがやってる 金曜カフェ

毎週金曜日は地域の男性が喫茶店のマスターになって皆さまをおもてなし。

4月までは「おやじカフェ」でしたが、5月からはカレーライスのメニューが追加されるのを機に「おやじがやっている金曜カフェ」になりました。今までもマスターが一杯ずつ豆を挽き、丁寧に淹れるコーヒーが好評でしたが、これからはおやじ手作りのカレーも楽しめます。毎週金曜日12時~3時に開店しています。

カレーセット(ミニサラダ、コーヒーまたは紅茶付き)600円。単品のカレーは500円。コーヒー・紅茶は300円。飲み物のおかわりは100円。(コーヒーをご注文の方が2杯目は紅茶もOK)ダンディーなおやじたちがお待ちしております♪



夏のフラワーアレンジ

Y'Sデザイン代表の當麻先生の指導で、夏のリースを作ります。

日時：6月7日(水)

13:30~15:30

参加費：1,000円

材料費：2,000円



涼しげなブルーと白の花を中心にグリーンが優しいリースです。

材料の準備の都合上、申し込みは5月20日(土)までをお願いいたします。(写真はイメージです)

お味噌の話

RoCoCoの「超簡単なお味噌作り」に参加された皆さま、ご自宅のお味噌は順調に醗酵していますか？今年のお味噌もそろそろ出来上がってくる頃ですね。

味噌を食べる頃になると、「白いもの」が表面に出てくる場合があります。これはカビではありません。チロシンと言い、正確には、L-チロシンと言います。

チロシンは、良質なたんぱく質から作られるアミノ酸の一種で、チーズから発見されたため、それを意味するギリシャ語の tyros から tyrosine と名付けられたものです。

必須アミノ酸ではありませんが、神経細胞の材料となる重要な物質です。脳や神経の働きを活発にして記憶力や注意力、ストレスの処理をコントロールするそうです。

タケノコ水煮を切ると白い粉のようなものがあります。あれもチロシンが析出してきたものです。最近では、サプリメントとして商品にもなっているのですよ。カビではありませんのでご安心ください。

作ったお味噌の醗酵がもう十分と思ったら、冷蔵庫または冷凍庫に保存の場所を移してください。いつまでも風味豊かなお味噌が楽しめます。

