

nicotto...



家でじっくり料理！

今回はトマトソースと使うためにピザ生地の作り方を紹介したかったんですが、小麦粉もバターも売ってない、、、

どうしようかと考えた結果、バレンタインはまだまだ先なのですが、今回はチョコレートのテンパリングという作業について少し語ろうかなと思います！

みなさんはチョコレートを溶かして型に入れて冷やしたことってありますか？

あれって意外と難しいんですよ、うまく固まらなかったり、舌触りが悪かったり。

原因はテンパリングがうまくいっていないためです。テンパリングは調温という意味で文字通り温度を調節するという事です。この温度の調節をちゃんとしないと、おいしくないチョコレートになってしまいます。チョコレートはとても繊細な食べ物で溶かす温度が1度違うとおいしくなくなってしまうんです。

バレンタインにチョコレートを手作りで送ろうと思っている皆さん！チョコを溶かして型に入れて固めるだけ！はおすすめしません！ブラウニーとか焼き菓子の方が簡単です！

どうしてもテンパリングに挑戦したい方は、やり方はネットで調べれば出てくると思いますが、失敗しにくい方法としては、チョコを最低 400 グラムは用意することです。量が多くなれば温度変化が緩やかになるのでやりやすいと思います。



筆者が専門学校時代につくったチョコレート細工
以上、元パティシエの Y.O でした！

ころ流し（第2回）

前号の *nicotto...* に掲載された Y.O シェフのレシピを基に、僕もトマトソースを作りました。ミートソースも同時に煮込んで、週末は大量の pasta を食べました笑。写真は次の日、たくさん作った残りを弁当に入れた時のものです。

と言うのも僕は先日、お世話になっている人からチーズを貰い、ワインを買ってきて呑んだり、パンや野菜と一緒に食べたりしています。今回の pasta にも加えて、美味しく頂きました。

飲食業が苦境となり、料亭に出されるような高級食材が、今は投げ売りされており、近くの魚市場に行くと、高い物ほど、いつもの半額以下になっています。

このような事態で、楽しみも減ってしまっていますが、食事くらいは美味しいものを口にしたいですね。鼻負にしている店の出前をとるのも良いですね。またこれを機に、知らないお店の料理も食べてみませんか。

ただ、金銭的に苦しい方も居るでしょうから、贅沢のし過ぎはできないものの、インターネット等でもよりも安く食材を調達し、色々な料理を作ってみてはいかがでしょうか。



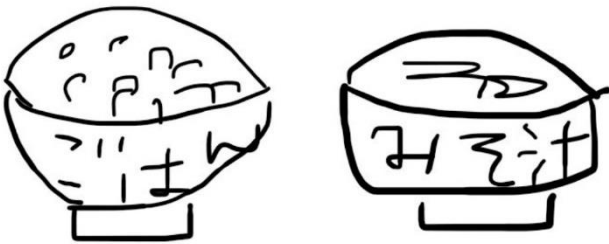
あつし

そろそろ限界かも…

みなさん自粛生活はいかがお過ごしでしょうか。大学に行く必要がない分、気が楽になっている一方、そろそろやる事が尽きてきたヤマスケ・デラックスです。

今は自炊を一番頑張っています。おかず一品作るくらいで精一杯だったのが、最近2品ほど作らないと満足できません。その一方、バイトも思うように入れないため、少し遠くのスーパーへ行き、節約を頑張るわたし。この戦いはいつまで続くのだろうか…

ヤマスケ



iPhone でおうちライブ(第2回)

星野源は化物だ。音楽の獣だ。どれくらい才能があるのかって？ガッキーと共演してチューできるくらいある。説明はそれで十分だろう？「うちで踊ろう」もハイセンスすぎて、初心者には演奏不可だ。でも、君は大丈夫。GarageBandと俺がいる。

それじゃ、前回の続きから。まずはキーの設定だ。画面右上の歯車>曲の設定>キー>の順にタップ。Gメジャーを選び、完了をタップ。これでOK。

さて次はコードだ。右上の歯車>曲の設定>コードを編集、を選んでくれ。そして、下の画像を真似て編集して行ってほしい。公式の楽譜は少々表記がややこしいので俺の方で必要なものをピックアップしアレンジしておいた。ポイントは最後のコード。「G」と「Aug」、ベースは「F」だ。意味不明だろうがその通り入力してほしい。

さて、次回はいよいよ演奏だ。喉の準備をよろしく。そんじゃ、またな。



I.K

好きな人と過ごす、1人の時間

私には、好きな人がいます。

その人の特徴は、、、

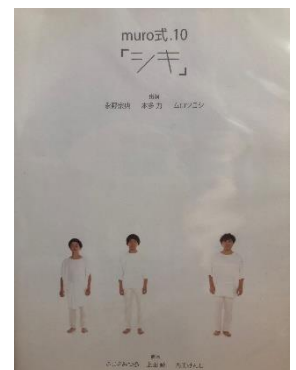
- 少しくせっ毛。
- 背は高いほうではない。
- とってもユーモアがある。
- いつも楽しいことを考えている。←と思う。
- 人を笑わすのが大好き。←と思う。
- 誰とでもすぐに仲良くなる。←っていう話をよく聞く。
- 鼻の少し下に、チャームポイントのホクロがある。
(それが、とっても素敵)

ここまで伝えると、ピンときた人もいらっしゃるかと。

そう！！私の好きな人は、「ムロツヨシ」さん。好き過ぎて、東京まで会いに行ったことも。

そんな、ムロさんと過ごす時間が、私の大切な2人？1人？の時間です。

みなさんの、おすすめ的人物や作品を紹介するコーナーもあればいいな〜と。ココに書けば、何かにつながる？と密かに期待を込めて(笑)



たーじー

～midori や ame のある生活...～

保健センター マーガレット成長日記(第2回)

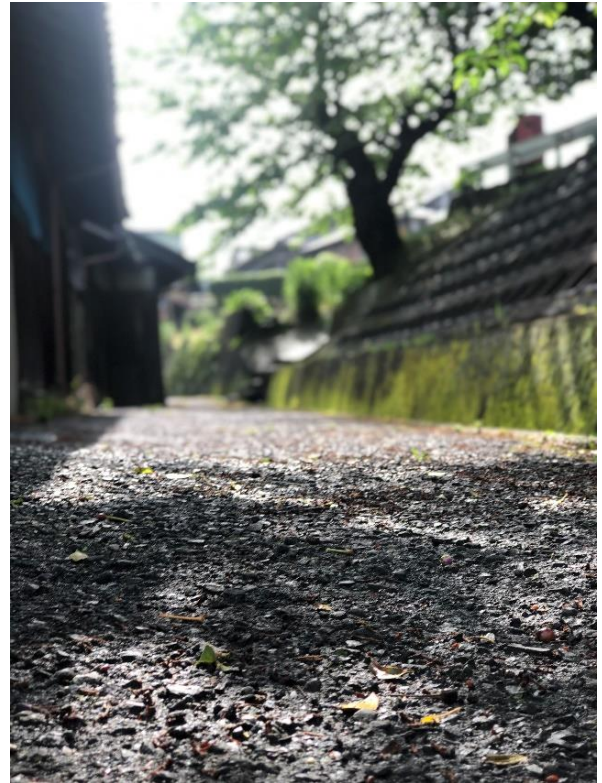
保健センターのベランダで育てているマーガレットです。

みなさんも成長を温かく見守ってあげてください。前回はまだ「つぼみ」の状態だったのですが、植物の成長は早いもので、無事に「開花」いたしました！

T.N&C.O



(5月15日13時撮影)



緑を置いて、空想する(第2回)

視野を狭くしてみる

これは空想を始めやすい方法の一つです。たいていの植物では、葉脈が葉の根元から始まって、細くなりながら左右に枝分かれしていきます。葉脈は、根から吸収した水分や葉で光合成した養分の通り道だそうです。緑はなんで緑なんやろ、なんて疑問に、科学的な考えを避けて、自由に遊んでしましましょう。溶け込んでいる養分の気持ちになって、葉脈を通る水の流れに乗ってみます。

おおーなかなかの水の勢いだ。仲間がたくさん流れてるなあ。どう、そっち？ってなおしゃべりをしていたら、おっと、いきなり道が分かれた～じゃあな～～。細胞くんが見えてきたぞ。え？栄養が足りないって？こないだ見たツバメのヒナみたいだなあ。細胞くんのなかは、へんなものがぼかりぼかりと浮かんでる。あれ？行き先はどこやったっけ。あ！見えた、葉緑体だ！

(次号、完結します)

J.I



編集後記

この季節になると、海や山で遊んだ記憶がよみがえってきます。山のおいや海のかおり。今年は、自粛生活が続き、マスクをつけての外出の日々、季節の変化を身体で感じるという機会が少ないな...と近頃思っています。みんなでこの状況を乗り切るため、今回は少しですが季節を感じられる要素を *wicotto...* に取り入れてみました。季節感なども、楽しんでもらえたら、と思っています。

wicotto... vol.2

2020.5.22

発行：和歌山大学 保健センター

Cover photo : JT

🌸 nicotto...読者の皆さんからの声 🌸

nicotto...創刊号をご覧いただいた読者の皆さんから、早速、ご感想をいただきました😊
アンケートにご協力くださいました皆様、本当にありがとうございました。

🌸 nicotto...を読んで♪ こんな声をいただきました。

全体的にゆる～い感じが癒やされます

▶ありがとうございます。読んで、ほっと笑顔になっていただけたら、とっても嬉しいです。

自粛期間の家でのおすすめの過ごし方を紹介してほしい

▶第2号も、こんなときだからできそうな何か...を紹介させていただきました。
いかがでしたでしょうか？

🌸 アンケートにお答えいただいた皆さんの過ごし方♪

映画鑑賞！

Amazon プライム
フル活用♪

▶私も同じく、Amazon プライム観てます📺 アウトドア好きの私は、予定していたキャンプが見送りになったので、「ゆるキャン」でアウトドア気分を味わってます(笑)。皆さんのおすすめ映画は何でしょうか？
この他にも...

自作PC！

達人の過ごし方をされていらっしゃる！さすがですね～。

作業に夢中になっていると、時間が経つのも忘れてしまいそうですね。
どんな作品が出来上がるのでしょうか。完成品が楽しみです♪

羊毛フェルト♪

特技をいかし、個性溢れる過ごし方をされている方もいらっしゃると思います。皆さんからの声、これからもお聞かせください。

引き続き、アンケートへの回答をよろしくお願いします(アンケート担当:R・K)。

[アンケートはここをクリック](#)