

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#)
>
[生涯学習センター](#)
>
[講座レポート](#)
>
[令和3年度](#)
>
[まなびチョイスセミナー](#)
>
Labocafe vol.8「好きを学ぶ おとなのパン休日(キュン日)」第5回を開催しました

Labocafe vol.8「好きを学ぶ おとなのパン休日(キュン日)」第5回を開催しました

まなびチョイスセミナー Labocafe vol. 8 「好きを学ぶ おとなのパン休日」

20～40歳代を対象に、“学び”と“出会い”の場を提供してきたLabocafe（ラボカフェ）♪

8年目を迎えた今年度は「パン」をテーマに、様々な角度からパンにまつわることを学ぶ講座を5回連続で開催。「パン」や「チーズ」「パンの雑貨」「パンマップ」を作り、パンの魅力やおいしさを語り合いながら、同じ興味関心を持つ仲間と一緒に活動を展開していきました♪

5. パンのともだち チーズを味わう日

【講師】 中島 大貴さん（Nakashima Farm代表）

講師の中島さんは嬉野市で3代続く酪農家です。毎朝5時半に搾乳し、その搾りたてのミルクでフレッシュなモッツアレラチーズやブラウンチーズなど多様なチーズを作られています。

そんな中島さんですが、はじめは建築家になりたかったそうです。建築を勉強するうちに、建物を建てるだけではなく、まちづくりや空間づくりを考える大切さに気づき、まちづくりに興味を持つようになられました。乳牛専用の稲を育て、飼育した乳牛でチーズをつくり、乳牛達の排出物を畑のたい肥にして、水田へと還元。循環しながら無駄を省き、地域とともにある酪農でありたいとの思いに遠回りしながらもたどり着いたそうです。祖母や母が作る発酵食品や手作りお菓子に囲まれる中で、チーズ作りを始めることは自然なことだったと語る中島さん。酪農やチーズ作りを始めた話を交え、チーズのつくり方を教えていただきました。

アイスブレイク

今日のテーマは「パンのおとも」ということで、参加者の皆さんから一人ずつ「好きなパンのおとも」について教えてもらいました。

ガーリックバターやはちみつを塗ったり、野菜やコロックを挟んでみたり。他には手づくりのスプレッドや苺ジャムを作って一緒に食べる方、新しく買ったスチームオーブントースターでどのパンもカリッと焼いて食べるという方もおられました。皆さんそれぞれのパン活の楽しみ方が垣間見れました。

チーズづくり

チーズづくり

今回はモッツアレラチーズと同じタイプのナチュラルチーズに分類される「さけるチーズ」を作りました。通常チーズ作りは作業に丸一日かかります。そこで、殺菌されたミルクに乳酸菌とレンネット（凝乳酵素）を加えて固められた「カード」と呼ばれるミルクが凝縮したものを加工する工程から体験し、チーズ作りの全体の流れについてはスライドで写真を見せながら説明をしていただきました。

ボールに入れたカードにお湯を注いで練り、伸ばしては折りたたみを繰り返し、弾力がでたところで塩水につけて冷やすと完成です。もちもちしたチーズをのぼす触感や完成前と後の味の違いを体感しながら作っていききました。ちなみに、チーズがさけるようになるのは一定の方向に引っ張り伸ばすことで繊維状ができるからだそうです。サラダにのせて食べるときは細くさいて空気を含ませるようにくしゃっとしたのをサラダなどに、焼いて食べるときは細くさいたチーズを格子状にこんもりとさせ、パンやハンバーグにのせる。すると、中のチーズが蒸されて中はふわっ、外はカリっとなるなど、おいしい食べ方や種類の違いについて参考になる話をたくさん教えていただきました。

トークタイム

当初は参加者の皆さんの推しパン持ち寄り座談会をしたいと企画していましたが、コロナ禍で断念することに。短い時間でしたが、これまで5回の講座をふりかえりながら新たなパン情報やパン生活の話題で盛り上がりをみせていました。講座後は連絡先を交換するなど参加者同士のつながりがうまれていました。

この講座での新たな学びや人との出会いが心豊かな暮らしへの一助となれば幸いです。

参加者の声（アンケートより抜粋）

- ・チーズ作りの工程やマメ知識を知ることが出来てうれしいです。
- ・普段知ることのできないチーズ作りが体験できて貴重な時間となりました。
今日家でチーズを食べるのが楽しみです。
- ・チーズはこんなにたくさんの工程から作られているなんて知りませんでした。
- ・毎回講座に来るのが楽しみでした。また同じような講座があれば、ぜひ参加したいです。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL：0952-26-0011
FAX：0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

-  交通アクセス
-  お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
（ホールは22時00分まで）

休館日

毎週月曜日（祝日も含む）
12月29日から翌年1月3日まで

- 館内フロアマップ >>
- 施設利用の手続き >>
- 利用料金表 >>
- 施設利用Q&A >>



アバンセレストラン
「あいちゃん農園」

お問い合わせは
080-4312-4831