

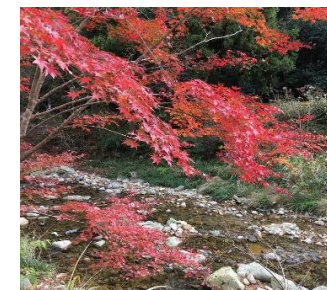
みんなで創る みんなで支える



# CCT 瓦版

2020年 **12** 月号

VOL : 170



長門市湯本の紅葉

## お知らせ

### 1. 12月の会議日

12日(土) 運営委員会 10:00～学生ホール 広報部会 11:30～7110号室  
 文化芸術部会 9:20～学生ホール スポーツ部会 9:20～7号館6階  
 5日(土) ふれあい部会 13:00～7号館6階

### 2. 12月の不定期講座

・哲学って何	2日	水	10:30～	7110号室
・和布刈を謡う会	4・18日	金	13:30～	住吉神社社務所
・クラシック音楽 (ベートーヴェン)	5日	土	13:30～	2号館7階7号室
・太極拳(月)	7・14・21日	月	15:15～	さくらスタジオ
・太極拳(水)	2・9・16・23日	水	15:15～	さくらスタジオ
・生け花教室	25日	金	10:00～	川中公民館

### 3. 冬休み 12月27日(日) から 1月5日(火) まで

12月の活動日、1月の開始日は各講座でご確認ください。

### 4. 2021年度役員を選出について

『みんなで創る、みんなで支える』クラブの要となる次年度の役員を選出して、1月31日までに事務局へ提出して下さい。

### 5. 広報部からお願い

ホームページの見直しの為、11月末までに各講座に資料提供のお願いをしておりますが、遅くとも**12月10日**までにはお願いします。

〈CCT事務局〉東亜大学 7号館 7109号室 13時～15時

TEL : 083-250-5032 (留守番電話に)

Email : cct2008@water.ocn.ne.jp

ホームページの検索は『 **CCT東亜** 』

会員数  
651名  
10月31日現

## スポーツカーニバル 2020

下関市総合型地域スポーツクラブ主催

市からの要請を受けて、CCTのスポーツ系が毎年協力参加しています。今年9月27日にセービング陸上競技場(向洋町)で行われ、「いきいき」と「フォークダンス」の会員33名が参加しました。

いきいき健康体操は歩くことを基本に、柔軟と筋力トレーニング、軽いストレッチを行いました。

フォークダンスは「3密」を回避しながらのダンスで趣旨をサポート出来るかという疑問を持ちつつも、輪になったりラインに並んだりして、手をつながないダンスを数曲踊りました。



### 参加者の声

笑顔も健康・やったね!

♥久しぶりにみんなの顔が見られて嬉しいです。元気をもらいました。フォークダンスは初めてで、ステップは分からないけど、音楽に合わせて身体を動かすってすごく楽しいです。

♥一般の人でも楽しめるようにと思って練習してきました。皆さんの協力が感じられます。久しぶりに外で、広い所で踊るのは楽しいですね。風が助けてくれてますねこの暑さを・・・気持ちいいです。

♥コロナ禍の中でよくこれだけの方が集まって下さいました。お天気が良くてとっても気持ち良かったです。

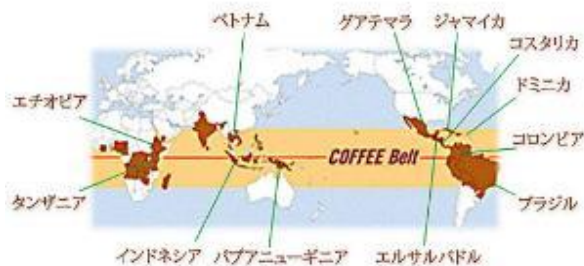


いきいき体操



ソーシャルディスタンスをとって輪になって踊ろう

## コーヒーの栽培地域



### コーヒー豆を知る

コーヒーの栽培はコーヒーベルトと呼ばれる赤道を中心に南北 25 度の地域で作られています。

各地で収穫されたコーヒー豆は大きさを整える為に選別され、焙煎します。それによって初めて芳香や苦み、酸味といった味わいが生まれます。同じ豆でも焙煎の度合いによって異なった風味になります。

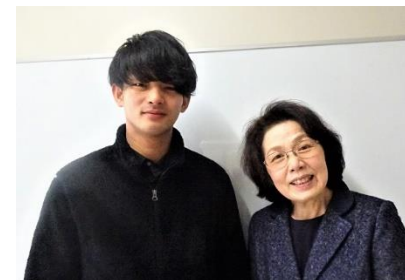
産地によっても酸味や苦味も違うので、専門店の方に聞いて、好みの味を探すと、もっとコーヒーが好きになると思います。



真剣に聞き入る会員

## 「おいしいコーヒーの入れ方」講習会 CCT料理教室

講師は東亜大卒で田代先生の教え子園田さんです。現在美祢で coffee 店を営業しています。遠いところ道具一式 5 セットとおいしい手作りケーキまで持参して頂き、優しく、丁寧に教えていただきました。



園田さんと田代先生

### 一杯のコーヒー 園田流の入れ方

#### コーヒーの分量

1 人前 20 g  
2 人前 +10 g

園田さん 豆 20 g 60°C の湯で 110 cc 抽出

一般的な量 豆 16 g 90°C の湯で 250 cc 抽出

豆の挽き方は**粗挽き** (渋み、苦味、雑味) が出にくい)

#### お湯の落とし方

右手のポットは一定のお湯が出るように固定。その為ポットの口を潰して加工しています。左手の豆の方を 周りの壁を崩さないように、ゆっくり回し注ぎます。抽出したコーヒーは温度が低いので、温めます。レンジの熱燗(70°C) が丁度いいです。



一口味見 すこし苦いかな？

いいえチョコケーキを食べた後に飲むと、コーヒーの香りがパーと広がって、感動的なおいしさでした。

### コーヒーに合う生チョコケーキの作り方

鍋にチョコレート 450 g (カカオ 60%) を溶かし、温めた生クリーム (200 g) にココア 15 g、溶かしたバター 225 g を入れてその都度混ぜていく。常温の卵全卵を入れてしっかりとかきまぜる。卵がどろどろになっていたのがさらさらになってくる。容器に移して 170°C・23 分**湯煎焼き**で焼く。

上にコーヒー豆を砕いた粉をまぶす。



美祢のコーヒー店に行きました。異次元の世界の入り口です。ちょっぴり洋酒の香る大人の珈琲をいただきました。ゆっくりした時間が流れ、大満足でした。



Sonoda coffee



独特な雰囲気のある店内

教え子に会うのはうれしいものです。とてもシャイな子だったんですよ。

私が講演やってみないかと誘ったのですが、直ぐに了承してくれました。頼もしく感じました。

田代