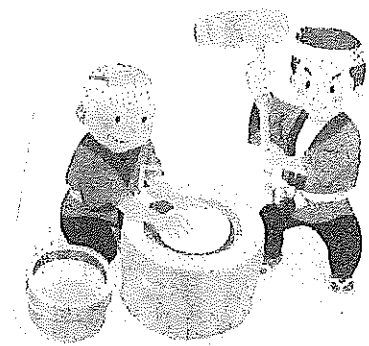




お餅の予約

は

お済みですか？

24日の日曜日は「福祉餅つき」です。8時半過ぎに一臼めをつき始めます。丸め手の皆さん（＝社協の女性・さくらの会・楽食の皆さん）は8時45分頃までにお集まり下さい。いつも搗き手をお願いしている皆さんは、8時30分頃をお願いします。当日の飛び入りも大歓迎です。貴方も是非参加して下さい。

10時30分～ 搗きたて餅の無料提供

あん餅・きな粉餅・おろし餅・納豆餅をたっぷりと作ります。食べ放題です。

現在、お正月のお餅の予約を受け付けています。

1パック6個入り＝300円

1家庭3パックまでです。

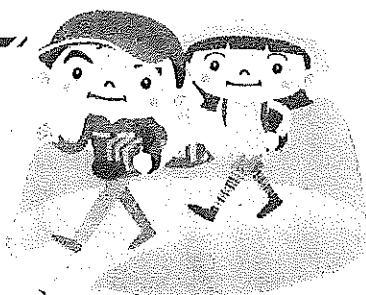
予約される方は、今すぐコミュニティ事務局（Tel 23-9008）に電話して、お名前と希望パック数をお知らせ下さい。

餅は、11時半から代金と引き替えにお渡しします。

トレッキングクラブ

からの

お誘い



貴方もトレッキングに参加してみませんか？気軽な気持ちで、「一度、試しに参加してみようかな……」という方でも結構です。

トレッキングクラブは「安全に登山し、気持ちよく美奈宜の杜に帰り着く」ことをモットーにしています。

来年からは、登山だけではなく、歴史・文学・景観なども取り入れたバス＋ハイキング（＝漱石の道を歩く・長崎街道を部分的に歩き歴史に触れる）なども計画し、広く住民の皆さんに参加を呼びかけることにしました。

問い合わせ、申し込みは事務局（23-9008）に電話して下さい。

日時：2月1日（木）9:00 センター出発～16:00 頃帰着

目的地：大根地山（652m）

長崎街道が通る冷水峠の北西に位置する山です。筑紫野市の滝岩自然の家公園から奥の院、大根地神社と歩くコースです。その後、都久志の湯に向かいます。行動時間 2.5～3時間

交通費：全経費を参加者で均等分担（当日徴収）

その他：バスは、5丁目・美奈宜の湯・1丁目のバス停にとまります。

郷土料理

蒸し雑煮の紹介

健康づくり推進員研修会調理実習より

朝倉地域の各家庭で食べられている「蒸し雑煮」を紹介します。今回試食しましたが、「茶碗蒸し料理」という感じで、大変おいしかったと思います。皆様、正月には「蒸し雑煮」を作りますか。関連する情報は下記にあります。

- *インターネット「蒸し雑煮」で、多くの情報が得られます。
- *「レトルト商品」もあり、自宅で簡単に食べられます。甘木鉄道甘木駅構内の観光協会でも扱っています。
- *「蒸し雑煮」が食べられる食事処としては、秋月に「池田屋」があります。
- *朝倉観光協会を中心に「蒸し雑煮」を郷土料理として広めています。

蒸し雑煮・卵液（共通）

「第6回健康づくり推進員研修会調理実習レシピ」

材料	1人分(g)	人分	作り方
卵	30		《卵液を作る》
だし汁	90		①ボウルに、常温に冷ましただし汁、薄口しょうゆ、塩を入れ、混ぜる。
薄口しょうゆ	2		②別のボウルに、卵を割り入れ、卵白のかたまりがないようにしっかり溶く。
塩	0.3		③①と②を混ぜ合わせ、ザルでこしておく。

蒸し雑煮の具①（基本）

エネルギー：161kcal 塩分1.2g 野菜摂取量 約20g

材料	1人分(g)	人分	作り方
もち	1/2個		《下ごしらえ》
鶏もも	10		・干しいたけは水でもどして、一口大に切る（もどし汁はとっておく）
・酒	0.5		もどし汁とみりん、濃口しょうゆで干しいたけを煮ておく。
大根	15		・鶏もも…小さく切り酒をまぶす かまぼこ…5mmくらい
かまぼこ	10		みつば…3cmくらい 大根…薄い輪切、下茹でしておく
干しいたけ	1/2枚		昆布・するめ…細長く切り、だし汁につけておく（だしは卵液に使用）
もどし汁	10		《盛り付け→蒸す》
みりん	1		①器の底に大根をしき、もち→鶏もも→しいたけ、昆布、するめ、かまぼこ、みつばを盛る。卵液を底から混ぜながら、具の上からそっと注ぎ入れる。
濃口しょうゆ	1		②蒸し器にお湯を沸かしておく。
みつば	2		③茶碗蒸しにアルミホイルでふたをし、蒸し器にかける。
昆布	0.5		④はじめ1分強火→弱火8分→火を止め8分 で様子を見る。
するめ	1		（強火で蒸し続けると「す」が入ってしまうので注意）

蒸す時間は、蒸し器の大きさ、入れる器の数、具材の量などで変わります。表面の色が変わりはじめてから弱火にするときれいに仕上がります。