

給食大好き



大豆の五目煮

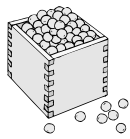
豆は秋が旬。秋の新もの（今年採れたもの）は皮もやわらかく、香りも良いし味もおいしく「豆ってこんなおいしいさだったのか」と豆を見直すきっかけになります。豆のおいしいこの季節に、是非味わってみませんか。

作り方

大豆は前の晩に3〜4倍の水に浸しておき、翌日やわらかくなるまで煮る（水煮

材料（4人分）

- 大豆.....1カップ
- ニンジン.....1/4本
- ごぼう.....1/4本
- 干しいたけ.....2枚
- こんにやく.....1/4枚
- 昆布.....10cm角1枚
- だし汁.....適量
- 砂糖.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1¹/₂



大豆を使用するとそのまま使える。

ニンジンは皮をむき、いちよう切りにする。ごぼうは包丁の背で皮をむき、いちよう切りにして酢水にさらし、アクを抜く。干しいたけは水に浸して戻し、さいの目に切る。こんにやくは手で小さくちぎり、湯通ししておく。昆布はさいの目に切り、水に浸しておく。干しいたけの戻し汁、昆布の漬け汁、だし汁、調味料を鍋に入れ、とをを入れて煮含める。昔からの日本の伝統食として、是非子どもたちに伝えたい一品です。

なかま

和気あいあいと楽しく活動 トップスピン テニスS



「トップスピン テニスS」では、参加者を募集中です。40〜50代が中心の男女メンバー構成です。レベルを問わず広く募集しますのでよろしくお願ひします。

活動内容はコーチを月3回招いてのレッスンを中心に活動しています。和気あいあいと楽しくやっております。

是非、一度参加して見てください。お待ちしております。

参加資格・テニスをこよなく愛し、モラル・マナーが守れる良識ある気持ちの若い方

【活動日】 毎週日曜日

午前8時〜

【場所】 緑地公園

【連絡先】 田代 黒田真司宅

☎387・9781

料理上手のコツと裏ワザハンドブック

一般

著者 池田書店
発行 コツワザ料理の会



料理のプロや料理研究家がひそかに実行していることや、一般家庭の間で使われている裏ワザや口こみで伝わっていることなど346点を紹介。索引も充実していて見やすい便利帳です。

今月の図書室のお休みは、10月3日（日）・17日（日）です。

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。

お父さんのeメール

児童

著者 奥田継夫
発行 ポプラ社



一年の半分は取材で世界中を飛びまわる旅行ジャーナリストのお父さんが、小学生の息子たちに世界の色々な国から送るEメール。自然の様子、人々の暮らしをよく伝える、とっておきの旅の話。

かぐかぐ

絵本

著者 ささめや ゆき
発行 PHP 研究所



「おいしそうなおい。今日のごはんはなんだろう？」
「あら？ なにかこげているみたい。」
というように「かぐ」という行為は普段意識してはいませんが生まれた時から持っている大事な力です。親子で鼻をくんくんさせながら、この絵本を読んでみてください。



本の紹介