



筑前煮

- ・れんこん 150g
- ・ニンジン 100g
- ・ごぼう 150g
- ・こんにゃく 100g
- ・干しいたけ 5枚
- ・鶏もも肉 100g
- ・絹さや 20g
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・サラダ油 少々

材料(4人分)

筑前煮は、九州の博多の郷土料理です。博多では「ガメ煮」といい、食物せんいの多いごぼう、れんこん、こんにゃくをたくさん使います。

(作り方)

鶏肉は3〜4cm角に切る。こんにゃくは塩もみしてから一口大にちぎり、熱湯で1〜2分間ゆでる。れんこんは皮をむき、縦四つ割りにして乱切りにする。ごぼうも乱切りにする。両方とも水にさらしてアクを抜く。ニンジン、れんこんと同じくらいに乱切りにし、干しいたけは水につけて戻し、石づきを切っていちよ

うか半月に切る。絹さやは筋を取り、塩少々を入れた熱湯でサツとゆでる。

鍋に油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったらごぼう・ニンジン・れんこん・こんにゃく・しいたけを入れて炒め、しいたけの戻し汁と水を合わせて、材料をヒタヒタより少なめに加えて煮る。

煮立ったらアクをすくい、砂糖・酒を加え、4〜5分間煮る。次に醤油を加えて野菜が柔らかくなるまで中火で煮、煮汁がなくなるまで煮詰める。火を止め、絹さやを加える。

なかも

パソコンに馴じんでみませんか 太陽パソコンサークル



私たち太陽パソコンサークルは30代から70代まで幅広い年齢層の集まりのサークルで、今年で3年目を迎えようとしています。

先生の分かりやすい指導を受け、ワード中心にリクエストがあれば取り上げ、とても勉強になります。

若いかたは職場に活用、高齢者のかたは情報社会に取り残されないよう、情報交換と仲間づくりに役立てています。

定員15人。文字入力・マウス操作ができるかた歓迎します。

【活動日】毎月第2・4月曜日

午前9時30分〜11時30分

【場所】中央公民館

【連絡先】友楽町 西垣綾子宅

(☎387・2351)

父の縁側、私の書斎

一般
著者 壇 ふみ
発行 新潮社



「生活すること」を愛した父・壇一雄の魂を受け継ぐ著者が紡いだ、家にまつわる可笑しくも胸を打つ珠玉のエッセイ集。

絵で見る ナイル川ものがたり

児童
著者 アン・ミラド
発行 さえら書房



悠久の大河ナイル川の源流から河口までの旅をしながら、エジプトの4500年の歴史の移りかわりを楽しむ大型絵本。人物や建物、習俗など精緻に描きこまれた美しい絵が満載。

0・1さいのあそび100

絵本
著者 中村聖代(監修)
発行 ポプラ社



親と子で楽しめる0・1歳児向けの遊びのアイデアを100種類集めた遊びの絵本。体を使った遊び、自然の中での遊び、手作り工作の遊びなど、新米ママとパパを応援する実用書。



本の紹介

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。