

# 給食大好き



## たらと豆腐のチゲなべ

(作り方)

たらは、半分に切る。豆腐は縦半分に切り、1センチメートル幅に切る。えのきだけは根元を切り、ほぐす。にらは4〜5センチメートルの長さに切る。鍋に水カップ4杯、たら、えのきだけを入れて火にかい、煮立ったらアクをすくい、約10分間弱火で煮る。コチュジャン、味噌、ニンニクを合わせ、の煮汁

少々で溶き伸ばして加え、豆腐、にら、3センチメートルの長さに切ったキムチを加え、2〜3分間煮る。塩だらは甘塩のものを使用するが、塩味が強い場合は水に浸けて塩抜きして使う。生だらを使っても良い。塩だらの代わりに、豚薄切り肉でもおいしく出来る。

コチュジャンとは

米、こしょう、赤唐辛子粉、水あめ、塩などを原料にじっくり熟成させた唐辛子味噌のこと。韓国料理の味付けは、コチュジャンで決まります。刺身や焼肉のたれ、和え物、煮物、なべ物などの料理に使います。スーパードライ入りやチューブ入りで置いてあります。

材料(2人分)

- 塩だら.....2切れ(250g)
- 絹ごし豆腐.....1丁
- えのきだけ.....1束
- にら.....1束
- キムチ.....60g
- コチュジャン...大さじ1杯
- ミックス味噌...大さじ2杯
- おろしニンニク...小さじ1杯
- 水.....カップ4杯



# なかま

いつまでもオシャレ

松枝洋裁



皆さん、ステキに変身してみませんか。

私達のサークルは、長く続いていて、とても優しく、仲間思いの人達ばかりです。作品が出来上がると、ミニファッションショーです。いろんなアドバイスが出て楽しいです。また、着物のリフォームもしています。自分の手で作る喜び、着る楽しみ、他、教室でのおしゃべりなど楽しく、いつまでも若々しくおしゃべり出来ます。興味のあるかた、仲間になりませんか。入会お待ちしております。

【活動日】 毎月第1・3火曜日  
午後1時30分

【場所】 松枝公民館

【連絡先】 門前町 堀江千代子宅  
☎388・3275

## 1001の自然生活術

一般

著者 中嶋ユウジ  
発行 産調出版



化学物質たっぷりの市販品を使わず、どこでも手に入る材料を使って、カーペットの染みから植物寄生虫まで対応出来る1,001の方法を紹介。自分で出来る自然療法や美容法、また手作りの家庭用品のレシピが満載です。

今月の図書室のお休みは、31日(木)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。

## 12歳からの被災者学

児童

著者 土岐 憲三(監修)  
発行 NHK出版



地震が来たら、あなたはどの時どうしますか?地震についてどのくらい知っていますか?この本は今まで起こった地震の経験を基に、災害を乗り切るための教訓と知恵を若い世代の人たちに伝える本です。

## 落語絵本 そばせい

絵本

著者 川端 誠  
発行 クレヨンハウス



「何事にもほどほどというのがありまして...」で始まるおなじみの落語。そば好きの男、清さんが、そば60食べたら10両もらう約束をしますが果たして...。人気落語絵本シリーズの9作目の絵本です。



# 本の紹介