



## 若宮神社で竣工祭

若宮神社(辺田見)の「随神門」<sup>ずいしんもん</sup>の建て替え工事が終わり、12月3日、関係者約70人が参加して竣工祭が行われました。以前の門は145年前の明治元年9月に、郷土先哲の1人増永三左衛門の弟、増永佐七郎の寄付で建てられおり、基礎が傾きシロアリの被害が出ていたため、今回の建て替えとなりました。建て替えられた門は、総ヒノキ造り銅板ぶきで、高さ7.5尺、幅10尺、奥行5尺で、2本の真柱を二層部分の屋根付近まで通した部分以外は、基本的に145年前と同じ姿での建て替えになりました。

### 旬の野菜

レシピ

副菜

## 野菜とチーズの ヨーグルト白和え



今回は、冬野菜の代表の、“ほうれん草”を使って白和えを紹介します。カルシウムを強化するためにカッターチーズとヨーグルトを加え、また干し柿を加えたことで甘みも加わりまろやかでコクのある白和えが出来上がります。これからの季節に是非お試しを！

また、カッターチーズは、そのまま5mm厚さに切り分け、わさび醤油で食べてもおいしいです。

#### 材料(4人分)

ほうれん草	1束
人参	20g
こんにゃく	40g
しめじ	1/2袋
干し柿	1個
カッターチーズ	100g
プレーンヨーグルト	60g
味噌	大さじ1強
砂糖	大さじ2
ゴマ	小さじ2

#### 栄養価(1人当たり)

エネルギー	142kcal
タンパク質	7.1g
脂質	3.2g
炭水化物	25.3g
カルシウム	90mg
鉄	1.4mg
塩分	0.4g

#### 作り方(所要時間約30分)

- ①ほうれん草、人参、こんにゃく、しめじを茹で、食べやすいサイズに切り、野菜は水けを絞っておく。干し柿は、大きめの千切りにする。
- ②カッターチーズ、ヨーグルト、味噌、砂糖、ゴマを良くすりつぶし和え衣を作る。
- ③①と②を和える。

#### カッターチーズ(牛乳豆腐)の作り方 (出来上がり約180g)

牛乳	1ℓ
酢	50cc
(又はレモン果汁1/2カップ)	

- ①牛乳を鍋に入れ火にかけ、少し沸いてきたら火からおろす。
- ②酢またはレモン汁を入れて静かに混ぜるとすぐに白くモコモコとしたかたまりと液に分かれる。
- ③ガーゼかさらしの布を敷いたザルにこぼす。
- ④液が大体切れたところで軽く絞る。(きつく絞ると舌触りが悪くなる。)

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

## 編集後記

▼気づけば12月。早いもので師走を迎えました。今年一年を振り返るのには、まだ気持ちに余裕が…。しかし、月日は着実に過ぎていきます。一日一日を大切に過ごしたいものです。今年もたくさんの人と出会い、いろんな形でお世話になりました。ありがとうございます。来年も広報みふねと担当者をよくしく願います。

▼今年も1年があつというまに過ぎてしまいました。ますます時間が経つのが早く感じるようになりました。今年も1年間広報みふねを読んでいただきありがとうございました。来年も今年以上に楽しんで読んでもらえるような広報を届けられるよう頑張りたいと思います。▼今年のが家は、毎年恒例の病気をまだしていません。この調子でみんな健康で年を越せればと思います。



広報 **みふね** No.553

携帯サイトはこちらから→

