



# おおみか

○●編集・発行●○  
大甕生涯学習センター  
南相馬市原町区大甕字十日迫26  
TEL22-3810 FAX24-6949

## 芋から作る「こんにゃく作り」教室を開催しました。



2月7日（木）荒ヒサエ先生を講師に迎えて「芋から作るこんにゃくづくり」教室を開催しました。よく「手がかゆくなる。」「手がある。」等と言われますが、手順を工夫するだけで改善出来る方法を指導して頂きました。



①こんにゃく芋をきれいに洗う。②皮のまま4センチ幅に切る。

③固めにゆでる。



④こまかく切り1杯のぬるま湯に浸す。⑤ぬるま湯を加えながらミキサーに掛ける。

⑥2杯のぬるま湯を加えながら粘りが出るまで煮る。



⑦こんにゃくの素1袋を水で溶いたものを混ぜる。⑧素早く粘りが出るまでよく混ぜる。

⑨バットに移し冷めたら適当な大きさに切り30分くらいゆでる。

⑩一晩に3～4回くらい水を交換しながら灰汁を抜きます。

※ 刺身でどうぞ・・・。



# いってみっぺ やってみっぺ



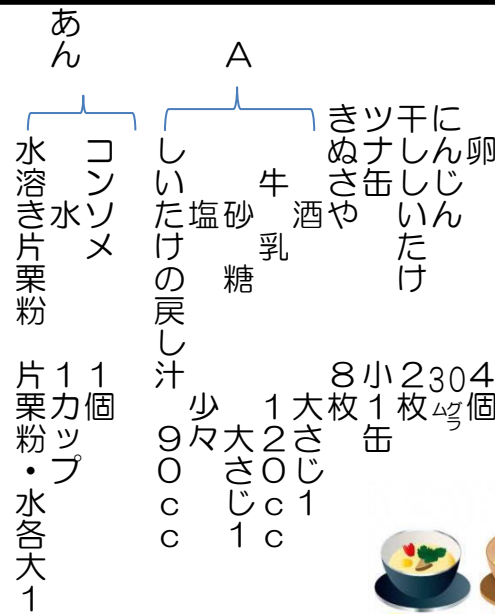
## 食会委員推奨レシピ

おいしいおいしい 栄養満点

### 材料

4人分

### 卵のつつみ煮



### 作り方

- ① 干しいたけは水またはお湯で戻し、汁はとっておく。
- ② 干しいたけとにんじんはみじん切りにし、ツナ缶は油をきる。
- ③ 卵を割りほぐしAを加えて混ぜ②の具材も加えてよく混ぜる。
- ④ 茶碗に大き目のラップを敷き③を一人1個になる様に流し込み、茶巾型にして口を輪ゴムでしっかりと止める。
- ⑤ 湯の中に茶巾にした④を静かに入れ約15分煮る。
- ⑥ きぬさやは飾り用に筋を取って茹でておく。
- ⑦ コンソメを溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑤のラップを外して器に盛り⑦のあんをかけ⑥のきぬさやを添える。

## 太田・大甕

## パークゴルフ大会

### 出場者を募集

### 3月8日(金)

#### 受付

8時30分集合

#### 開始

9時00分開始

#### 場所

南相馬(鹿島)パークゴルフ場

現地集合



#### 参加人数 70名

#### 参加費

1,000円

(プレー費・参加賞費代等含む)

主催 太田・大甕スポーツクラブ  
共催 太田あじさいパークゴルフ  
大甕地区パークゴルフクラブ

※参加希望の方は2月25日(月)まで大甕生涯学習センターまで申込み下さい。

## ★★★おしらせ★★★

お休みしていたパッチワークサークルが4月より再開致します。

4月2日・4月16日(第1・3火曜日) 9時30分

代表者 青田総子

(090-3750-4674)

入会希望の方、お問い合わせはサークル代表者までご連絡下さい。

## 2月の予定

- 十三日(水) 区長定例会
- 十六日(土) パークゴルフ定例会
- 十八日(月) 民生・児童委員
- 二十五日(月) 初級吊るし飾り教室  
消防避難訓練

- 二十七日(水) 大甕小ふるさと学習  
大甕小体育館  
午後1時45分より

- 二十八日(木) おおみかハッツラツ講座

## 3月の予定

- 四日(月) 福祉委員会定例会
- 四日(月) 市民交通災害共済申込み  
午前9時00分より