

このコーナーでは、ボランティアなどの公益的な町民活動をしている人や団体を応援し、その「はじめの一歩」のきっかけになるような記事を掲載しています。



宇美町健康づくり推進会

宇美町健康づくり推進会は、うみハピネスを中心に体に良い料理の紹介をしたり、地域や小学校のクラブで料理の指導をしたりするなど、食を通して健康づくりを推進する活動をしています。40名の会員さんが母子部会、成人部会、高齢者部会、普及部会に分かれて活動しています。皆さんで地域における健康づくりの普及、実践をするために、自主的に学習会や調理実習を重ね、おいしくて体に良いレシピを考えています。

☆料亭の味にチャレンジしましょう！

～特別にレシピを教えてくださいました♪～

ふくさやき

《福佐焼》 材料

- A 白身魚のすり身・・・300g
- いんげん・・・3本
- にんじん・・・1/3本
- ゆでたけのこ・・・適量
- きくらげ・・・2枚
- 卵・・・6個
- B 薄口しょうゆ・・・大1
- 砂糖・・・大2
- 酒・・・大2
- 塩・・・少々

作り方 (4人前)

- ①Aは細く4センチ位に切る
- ②すり身にBの調味料を加えて、Aの野菜と卵を1個ずつ加えて、フードプロセッサーか、すり鉢でまぜる。
- ③卵焼き器で、薄く巻きながら作る。出来上がりの厚さで伊達巻のようにする。四角く切り分けても良い。

☆付け合せのすり身しいたけ(煮物)とスタッフドエッグのレシピは図書館2階の掲示板に貼り出しています。ぜひ、参考にしてください。



ボラリンコ屋が

ふくさやきはこんな感じ。



おかあさんみたいに♡



こがさないように作ってね。



福佐焼のふくさの意味は

- ①のりづけしていない絹のようにせわらかい。
- ②ふくさのように包む。
- ③福を招く。...など

いろいろ縁起のいい意味が
ありますね!



バナナの親子 ～親子交流会「お正月あそび」～

子育てネットワーク～みんなにも加盟している『バナナの親子』は、会員制の親子で楽しく交流するサークルです。活動の中で年に1～2回、町内の親子の交流をひろげるために自由参加の親子交流会を開いています。

1月19日(水)に中央公民館にて行われた交流会は、「お正月あそび」がテーマで、けん玉と干支のうさぎの飾りを作り、みんなでぜんざいをいただくという、まさにお正月にぴったりの会

でした。集まった25組で、出来上がったけん玉をお母さんがやってみせたり、子ども達が見せ合いをしたり、みんなで活動するからこその楽しい時間を過ごしていました。

代表の桑代麻美さんは「新しく参加してくれる方も歓迎しています。楽しく交流できるといいと思います」と言っていました。親子で交流の輪を広げてみるチャンスですね。次回開催も楽しみです！



編集後記: 私もお正月に福佐焼を作ってみました。伊達巻よりも彩りが良く、簡単なのに見栄えがよく出来ました。すり身を入れるとふわふわになり、栄養も豊富で子どもにも好かれました。春の行楽のお弁当などにいかがでしょうか♪K. E