

野菜をもお〜つと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

大豆

枝豆を育てたことのある方はいらっしゃるでしょうか。枝豆は大豆を未熟なうちに食べる野菜で、食わずにそのまま植えておくと大豆を収穫することができます。

大豆は他の豆類に比べてタンパク質や脂肪が多い豆です。ゆでてそのまま食べるだけではなく、豆腐や納豆、しょうゆやみそなどの加工品でもおいしくいただくことができます。

今回は、大豆と大豆の加工品の豆乳などを使った料理を紹介します。

大豆と根菜の煮物

【材料(4人分)】

- ゆでた大豆 2カップ
- ※乾燥大豆を使うときは、1カップを一晩水に浸してからゆでます。
- ゴボウ 1/4本
- ニンジン 1/4本
- 干しシイタケ(水で戻したもの) 2枚
- ※戻し汁は使うので取っておきます。
- こんにゃく 1/4枚
- 昆布 10cm角くらい
- かつおだし汁 適量
- { ●砂糖・みりん 各大さじ1
- { ●しょうゆ 大さじ1~2

【作り方】

- ①野菜とシイタケは大豆と同じくらいの大きさに切る。こんにゃくは一口大に手でちぎって熱湯をかける。昆布はハサミで小さめに切る。
- ②鍋に①を入れ、材料がかぶるくらいまでシイタケの戻し汁、かつおだし汁を入れて火にかける。野菜がやわらかくなったら調味料を入れて汁けなくなるまで煮含める。
- ※多めに作って常備菜にしてもよいです。
- ※煮る時にカレー粉を加えて、カレー風味にしてもおいしいです。

豆乳の簡単ゼリー

【材料(4個分)】

- 豆乳 2カップ
- { ●粉ゼラチン 大さじ1と1/2 (15g)
- { ●水 大さじ3
- ホットケーキ用シロップ 1/2カップ
- ※メープルシロップを使うと、よりおいしいです。

【作り方】

- ①水を入れた器に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。
- ②大きめの器に豆乳と①を入れ、沸騰させないように電子レンジでゼラチンが溶けるまで加熱する。
- ※沸騰させるとかたまらなくなるので、何回かに分けて加熱しましょう。

- ③②にホットケーキ用シロップの半量を混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④かたまった③に、残りのホットケーキ用シロップをかけていただく。
- ※ホットケーキ用シロップの代わりに、湯でのばしたジャムなどを使ってもおいしく作れます。
- ※牛乳アレルギーの方でも食べられます。

豆乳のカスタード

【材料(5~6人分)】

- 豆乳 1~1と1/4カップ
- 卵黄 2個
- 砂糖 大さじ6(60g)
- 薄力粉 大さじ2(15g)
- バター 10g
- バニラエッセンス 少々
- (なくてもよい)
- ビスケット・パンなど好みのもの 適量

【作り方】

- ①耐熱の器に卵黄と砂糖を入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。薄力粉を茶こしなどで振り入れて混ぜる。(少し粉っぽさが残るくらいでよい)
- ②①に豆乳を少しずつ入れながら、なめらかになるまで良く混ぜ合わせる。(一度に入れると混ぜにくい)
- ③②を電子レンジでラップをかけずに加熱(600wで2分くらい)する。熱いうちに泡立て器で全体をしっかりと(30回くらい)混ぜ合わせる。
- ④③を再び電子レンジで4分くらい加熱して、手早く混ぜ合わせる。バターとバニラエッセンスを加えて、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑤④が乾かないように、表面にラップをかけて冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥⑤を好みの物に付けたら、かけていただく。



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

みこしの声 威勢よく

弟子屈神社例大祭
川湯神社例大祭



雨にも負けずに練り歩いた川湯神社みこし

また同日、川湯神社境内で奉納相撲大会が行われ、川湯の保育園児・児童・生徒が熱戦を展開。訪れた保護者などから盛んに声援が送られていました。

また同日、川湯神社境内で奉納相撲大会が行われ、川湯の保育園児・児童・生徒が熱戦を展開。訪れた保護者などから盛んに声援が送られていました。



元気いっぱい子ども相撲



活気あふれる弟子屈神社みこし(右上)
子どもみこしも元気にパレード(上)
たくさんの観客の前で鎧獅子舞を披露(右)

弟子屈神社例大祭が、8月19日から21日にかけて行われました。20日に行われたパレードには、本みこしや弟子屈小学校の児童による子どもみこし、鎧獅子舞、バトントワラー弟子屈教室、北響太鼓などが参加し、町内を練り歩きました。途中、数カ所で行われたバトンや獅子舞、太鼓の披露には、訪れた観客からたくさんの拍手が送られていました。

また、神社前にはたくさんのお店が並び、家族連れなどにぎわいました。

8月27日から29日には、川湯神社例大祭が行われました。28日に行われたみこし行列では、あいにくの雨のため、子どもみこしが中止となりましたが、本みこしが威勢のよい掛け声とともに練り歩きました。

町の話



町の話

長寿を祝い長年の貢献に感謝

町内各地で敬老会



祝い品を受け取る参加者(市街地区敬老会)

9月14日には、弟子屈町睦会(金子ひで子会長)主催の「第65回弟子屈市街地区敬老会」が福祉センターで行われ、約300人が出席しました。会では、徳永町長のあいさつに続き、八幡町議会議長からお祝いの言葉が贈られました。また、古希(70歳)、喜寿、米寿、白寿を迎えた方187人に祝い品が贈呈されたほか、聖月流日本吟剣詩舞道会川湯支部の皆さんが詩舞を、総合舞踊ゆかり会の皆さんが舞を披露し、出席した皆さんが楽しんでいました。



祝い品の贈呈(倭和園・摩周の合同敬老会)

9月16日の敬老の日になみ、長年の社会貢献と長寿を祝う敬老会が、町内各地で開催されました。

9月5日には、養護老人ホーム倭和園と特別養護老人ホーム摩周の合同敬老会が倭和園で行われました。