

公民館の味噌が美味しいので今年も参加しました！ 今年も大盛況の「減塩みそづくり」 わかりやすい説明で 楽しく出来ました！

1月24日(土) 宮下清美さんを講師に迎え、厳寒期恒例の『減塩みそづくり講座』を開講しました。初めて味噌づくりをされる5名を含めた14名の受講生は、2人1組になって手際よく作業を進め、1時間ほどで各自3kgの手作りみそを仕込みました。

寒仕込みのお味噌は、風味、うま味が強く出るのが特徴で、発酵が進む梅雨明け頃には、美味しい減塩味噌が出来上がり。

★【作業工程】★
大豆を蒸す → 柔らかくなったら、ひろげて38℃まで冷ます

皆さん、出来上がった味噌で味噌汁はもとより、西京漬け・炒め物・田楽等にして食べる日を心待ちにしているようでした。

仕込みに最適なこの時期は、地域のみそづくりサークルの皆さんたちで調理実習室は、連日大にぎわいです。



塩と麹を混ぜる → 大豆を加えて混ぜる
→ 水を加えながら豆ミンサーにかける



団子に丸める



容器にすき間なく押し詰め、
重石をのせる



フレイル(筋力や活力の低下)予防料理 色どりよし! 高たんぱく質!

健康福祉課と共催
健康教室

2月5日(木) 青池調理師専門学校 松坂隆寛氏を講師に迎え、フレイル予防の『料理教室』を開講。13名の方が受講されました。

講師のお手本を見せてもらい、いざ挑戦。どちらの料理も、具たくさんですが、フライパンだけで作ることができ、タンパク質がしっかり摂れるメニューとなっていました。丁寧に教えていただいたので、普段あまり料理をされない方も、上手に作られていました。

試食タイムでは、
「美味しい！」

「具材を変えても
できるな!!」

「簡単やし、家でも

作ってみよう!」と、口々に話されていました。手抜きしがちなお昼ご飯に、フライパン1枚でつくる高タンパク料理。ぜひ実践したいものですね!



*イタリアンオムレツ

*豆腐のステーキ中華あんかけ



募集中



令和8年度 ふでやま講座 (浜さんカード対象事業)

春だ!!
レッツ・エンジョイ
グラウンド・ゴルフ



南西郷・北西郷公民館共催

グラウンド・ゴルフ教室

初心者大歓迎! 基本(ルール・プレイ)から丁寧に教えます。

- ・日時 4月11日(土) 9時～(雨天の場合は12日(日)に延期します)
- ・場所 西郷健康ひろば「グラウンド・ゴルフ場」
- ・定員 20名
- ・講師 美浜町グラウンド・ゴルフ協会
- ・持ち物 飲み物・運動できる服装でお越しください
※クラブ・ボール(無料レンタルあります)
- ・受付期間 3月27日(金)まで
- ・申込先 北西郷公民館 Tel 32-0317 fax 32-3317
E-mail Kita-K@kl.mmnet.ai.ne.jp

参加費
無料