



地域おこし協力隊だより No. 4

手前みそづくり

高津修

この時期はメインとなるような農作業はなく、作業が手薄になる冬の時期にやることといえばみそづくりです。米こうじのみそは食べられるようになるまで発酵に最低1年かかるので、ちょうど今頃が1年味噌ができていく時期です。

昨今、こうじや発酵食品などの日本食が非常に体によいと注目されています。昨年、当協議会で開いたみそづくり体験では、米こうじを通常の2倍入れ、甘みとコクのある豊かなみそができてい

りました。手作りであれば使用する原材料は全て認識できるので、不安もありません。このような体験を通して、食育につながるような要素を盛り込んでいけたらと思っています。今年もぜひご参加ください。

みそづくり体験

とき 2月27日(土)・28日(日)

両日午前10時～午後4時

ところ くわのみハウス(石墨町800)

参加費 9,500円

申込み 薄根地域ふるさと創生推進協議会 HP から



問合せ 観光交流課交流推進係 ☎内線5031

ぬまたブランド農産物の逸品から

今月の読者プレゼント

抽選
5人

坂井養蜂場 アカシアはちみつ



利根沼田地域で採取された純度が高い良質なはちみつです。(1,200円相当・250g)

坂井養蜂場
高橋場町1885-10
☎24-4134

応募方法 はがき、または市HP応募フォームに住所、氏名、年齢、電話番号、広報紙の感想や要望を書いて送ってください。プレゼントは店舗での受け取りになります

締切 2月25日(木)必着

宛先・問合せ 〒378-8501

沼田市下之町888 秘書課広

報広聴係 ☎内線4006



ぬまたの旬をクッキング No.4



クックパッドでレシピ公開中

沼田市クックパッド

検索

そばの実おしるこ



作り方

- 1 そばの実をさっと洗い小鍋に入れ、水2カップを加え火にかけ沸騰したら、こしあんを加える
- 2 ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加え、耳たぶぐらい

材料

- そばの実50g
 - こしあん150g
 - 水2カップ(400cc)
 - 塩少々
- 白玉団子の材料
- 白玉粉50g
 - 水40~50g

- の固さに練る
- 3 鍋にお湯を沸かし、団子を入れ浮かび上がった後、水を入れたボウルに取る
- 4 ①の鍋に団子を入れ、温めて器によせる

そばの実に含まれるルチンは、アンチエイジングや冷え性改善、生活習慣病の予防、花粉症の症状を抑える働きがあります

チャレンジ 手話



④「風邪お大事に」



こぶしを口元から前へ出し、咳をするしぐさをする



両手のこぶしを胸の前で組む

👍 手話を身近に

市民の皆さんに手話に親んでもらえるように、毎月1つずつ紹介します

問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎内線3109