

リクエスト講座



そば打ちの体験しました。

10月7日(水)、11月13日(金)南股地区センター調理室にて、「リクエスト講座」、そば打ち体験をしました。今回は二八そば(うどん粉が2割 そば粉8割)打ってみました。そば粉と水の加減が難しく、なかなかまとまらなかったり、細く切ったつもりが、茹で上がりが思っていたより太かったりと、いろいろ苦戦しましたが、出来立てをいただき、コシのあるそばは、とても美味しかったです。

南股地区センターでは、小規模でリクエスト講座を開催しています。皆さんからの要望で、いろいろと企画していきたいと思えます。皆さんからのリクエストをお待ちしています。



①粉を均等に混ぜて

②少しずつ水を入れこねます

③生地を伸ばし織り込み、めんを切り、茹で上げます



問い合わせ先 南股地区センター

南股地区振興会だより第143号

～ご近所の力「自助、近所(助)、公助」～

■編集発行 南股地区振興会 ■Eメール minamimata00@yahoo.co.jp 令和2年11月26日(木)
■連絡先 〒029-4483 奥州市衣川沼野38-9 南股地区センター内 ☎0197-52-3644 FAX兼

ピアノ復活コンサート開催



11月3日(火)南股地区センター体育館にて、ピアノ復活ミニコンサートが開催されました。今回は、地域の方からの要望があり、長年眠っていたピアノを調律して、磨き上げピカピカによみがえりました。修復したピアノを、お披露目をしようと言う事になり、ミニコンサートをする運びとなりました。



オープニングは河内の太田有希乃さんによるショパン幻想即興曲で始まり、サプライズで、親子共演「もしもピアノが弾けたなら」の演奏が始まり会場は、ほっこりな雰囲気…



小学生の独唱や、ピアノとトランペットによる演奏、フルート演奏、サクソソロによる演奏、中学生、高校生の吹奏楽、「Sing Sing Sing」で会場が一体になり、最後は全員による「夢をかなえてドラえもん」の大合唱と盛りだくさんのミニコンサートとなりました。



☆栄養士オススメ減塩レシピ☆

旬の野菜で美味しく減塩!!

「甘みそ炒り豆腐」



材料(2人分)	
・木綿豆腐	200g
・にんじん	50g
・切り干し大根(乾)	10g
・まいたけ	30g
・サラダ油	大さじ1/2
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1

☆1人分栄養価☆	
エネルギー	161kcal
塩分	0.6g

- 作り方
- ① まいたけは、食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにする。
 - ② 切り干し大根は水で戻して食べやすい大きさに切っておく。
 - ③ 豆腐は水切り(キッチンペーパーで包み、電子レンジで500W約3分加熱)をしておく。
 - ④ Aの調味料類は混ぜておく。
 - ⑤ 鍋にサラダ油を熱し①を入れて、にんじんがしんなりするまで炒める。
 - ⑥ ②を加えて炒め、Aと③を加えて豆腐がふんわりするまで炒める。

★切り干し大根、まいたけの歯ざわりを楽しみながら食べてください。
今回は刻んだ枝豆を彩りとして乗せましたが、小ねぎやごまなどをお好みで加えても良いでしょう。

ひとり語り
朝晩の冷え込みが、急に厳しくなりました、これからは、コロナウイルス対策だけでなく、風邪やインフルエンザの流行も懸念されますので皆さん予防はくれぐれも万全にしてください。今年も雪の備えに、冬タイヤの交換をしましたがるべく降らないことを祈るばかりです。考えただけで身ぶるいがしてきました(^ω^)・・・



南股地区振興会避難訓練

10月28日(水)南股地区避難訓練と避難所開設訓練をしました。今回は、規模を縮小しての訓練でしたが、段ボールで簡易ベッドを作ったり仕切り版の制作をしました。



①段ボールベッドの作り方パーツを出して広げてみたが...



②それぞれ組み立てたら骨組みが出来上がり



③上に平らなダンボールを乗せて簡易ベッドの出来上がり!



卓球で健康づくり始めませんか

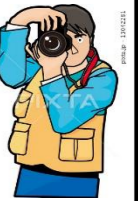
今年度も、11月～来年の3月頃まで、毎週月曜と水曜日の午前9時30分～12時に卓球の活動が始まりました。農閑期の体力作りのために、南股地区センターで卓球をしましょう。



準備体操もパッチリ



故 五十嵐寅男さん追悼写真展開催中



開催期間 11月24日(火)～12月24日(木)

開館時間 平日 9時～17時 毎週土曜日 12時～16時
12月6日、20日 日曜日午前9時～13時
12月13日 日曜日午後12時～16時

■ 故五十嵐寅男氏を偲ぶ会

◆ 日時 12月13日(日)午前9時30分～
五十嵐さんのそば粉で、そば打ちをして語り合いたいと思います。

そば打ち希望の方は、事前に連絡ください

◆ 参加人数 10名

◆ 持ち物 エプロン、三角巾、



※ 申し込み先 南股地区センター ☎/FAX 52-3644

お詫び 前号でお知らせした日にちを、都合により変更しました、ご了承ください。

リクエスト講座

木目込みパッチワーク作りませんか?



■ 期 日 12月5日(土)9時30分～11時30分

■ 内 容 木目込みパッチワーク

(初めてでも大丈夫です。指導してくれます)

■ 参加費 2,000円

■ 持ち物 ハサミ、空き箱(生地入れ)

■ 定 員 10名(定員になり次第締切ます)

※右の写真が今回、作る作品になります。
縦22cm、横18cmのサイズです



※ 申し込み先 南股地区センター ☎/FAX 52-3644 担当 小形 菅原まで