

# あいみ富有の里

令和 4年11月4日発行  
発行元  
あいみ富有の里地域振興協議会  
広報誌編集委員会  
問い合わせ先 64-3504  
fuyuu350464@yahoo.co.jp  
ganochiikiyoten@sea.chukai.ne.jp

～広報誌 第170号～

## 地域奨励作物(えごま)の刈取り作業

10月10日(月)スポーツの日「えごま」の刈取り作業を実施しました。昨年より早目に刈取りを行い、借りているビニールハウスで乾燥させることにしました。就将校区の皆さんの他、活動部の部員さんの協力を得て午後3時頃全ての作業が終了しました。



## あいみ富有の里 第1回スマホ教室開催

9月26日(月)「えんがーの富有」に於きまして、南部町役場 デジタル推進課主催の第1回スマホ教室が開催されました。11名の参加を得てLINE(初級編)を和気あいあいと受講されました。今後もスマホ教室を開催予定です。



# 都市間交流事業 就将公民館祭で交流！

10月30日(日)、長年継続している都市間交流での就将公民館祭りに参加しました。コロナ禍で3年振りの開催となりましたが、販売コーナーでは「あいみ特産の柿を待ちました！」との声を頂き、大変感激しました。今後も、グラウンドゴルフ大会等を通じて交流を深めて行きたいと思います。



## レシピ紹介

## 家で手作り！ごま豆乳鍋

材料 (3～4人分)

※ このレシピは無調整豆乳で作るレシピですので、加熱後に豆乳が少し凝固します。ただ、それも気にならないくらいちゃんと美味しい鍋レシピだと思うので、そのことは気にせず、ぜひ作ってみてください。

### 【鍋つゆレシピ】

- |          |              |          |            |
|----------|--------------|----------|------------|
| ・ 水      | 800ml        | ・ A白ねりごま | あれば大さじ1(※) |
| ・ 昆布     | 4～5cm四方で2枚ほど | ・ A塩     | 小さじ1と1/3   |
| ・ A白すりごま | 大さじ4         | ・ 無調整豆乳  | 400ml      |
| ・ A砂糖    | 大さじ3         | ・ B醤油    | 大さじ3と1/2   |
| ・ Aみそ    | 大さじ1と1/2     | ・ Bごま油   | 大さじ1       |

※ 白ねりごまは家になければなしで作ってOKです。入れるとコクがアップします。



### 作り方

#### 【鍋の具材】 お好きな具材で

- ・ 野菜を切る前に、土鍋に水800mlと昆布2枚を合わせておきます。30分くらい水に浸しておくことで、昆布だしがスムーズに出るためです。野菜、豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- ・ 具材が用意できたら、土鍋を火にかけ、沸騰したら昆布を取り出します。一度火を止めて、まずはAの調味料を加え、泡立て器や箸を使ってよく溶かし混ぜます。だまになりやすい調味料が溶けたら、Bの液体の調味料と豆乳400mlをすべて加えます。すべてを混ぜ合わせたら、ごま豆乳鍋の鍋つゆの完成です。
- ・ 鍋つゆが完成したら、火の通りづらい具材から入れていきます。(蓋をする場合は吹きこぼれに注意！)

## 富 有 の 風

## 行 事 案 内

このごろ朝晩の寒さが身にしみます。秋の感じが出てきました家の廻りで栗拾いをしました。その中にドングリがありました。そこで問題です、写真の中にドングリがあります、どれでしょう？ (K)



- ★まちの保健室  
日時:11月24日(木) 午前9:30～11:30  
場所:えんがーの富有
- ★ひまわり保育園 さつま芋掘り体験  
会見デイサービスセンター 芋進呈  
日時:11月 9日(水) 午前9:00～
- ★「えぷろん」からのお知らせ  
味噌づくりの申し込みを受付けます

