

赤い羽根共同募金の助成金により 男の料理教室及びパークゴルフ大会 を開催いたしました

平成 28 年 7 月 21 日(木)岩内地方文化センターにおいて毎年恒例の【男の料理教室】を開催。当日は岩内町食生活改善協議会さん(通称:食改)のご協力により参加者 13 名は岩内町のご当地食材【生身欠きにしん】を活用した【にしんの蒲焼き丼】を調理し、あたたかいうちに早速実食！食事中参加者からは『おいしい！これなら俺でも家で作れそうだ！』といった声もあり、それを聞き逃していなかった(?)食改田中会長より『今年は 7 月 30 日が土用の丑の日です。是非ご自宅でも作ってみてください！』といった締めのご挨拶。最後に皆さんであとかたづけをし、満面の笑みで帰られました。



①岩内町社協丸山会長の挨拶により料理教室スタート



②『身欠きにしん』の腹すの部分の骨を取り、3等分に切る。普段包丁を持っているか、すぐにバレます。



③『身欠きにしん』に小麦粉を薄くつけ、フライパンで焼く。その後、焼いた『にしん』を少し煮詰めたタレにからめる。



④『にしんの蒲焼き丼』の他『味噌汁』『きゃべつの塩もみ』が完成！みんなでおいしくいただきました。

当日のレシピ



◎にしんの蒲焼き丼

<材 料> 6人分

ご飯	900g	(たれ)	
生身欠きにしん	6本	しょうゆ	大さじ3
小麦粉	適量	砂糖	大さじ3
油	適量	酒	大さじ2
きゃべつ(せん切り)	180g	酢	大さじ2
山椒			

<作り方>

- ① にしんの腹すの部分の骨を取り、3等分に切って小麦粉を薄くつけてフライパンに油をひいて焼く。
- ② なべにたれの材料を入れ、少し煮詰めて、焼いたにしんをからめる。
- ③ きゃべつのせん切りは、湯通ししておく。
- ④ 器にご飯を盛り、きゃべつをしき、にしんをのせて好みに山椒をかける。

十追加の炒り卵(6人分)

卵 2個 砂糖 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 塩 少々

- ① ボールに卵を割り、調味料を加えて、箸で泡立てないように卵白を切るようにかき混ぜる。
- ② フライパンに卵を入れて、中火にかけ、底が固まりかけたら箸でよく混ぜる。好みの固さまで混ぜる。
- ③ にしんの蒲焼き丼にのせる。

◎きゃべつの塩もみ

<材 料> 6人分

きゃべつ(せん切り) 300g 生姜(せん切り) 塩 小さじ1/2

<作り方>

- ① 材料をボールに入れ和えて味をなじませる。

◎豆腐となめこのみそ汁

<材 料> 6人分

だし汁 900cc 豆腐 1丁 なめこ 90g 三つ葉 30g

みそ 大さじ3

- ① 鍋にだし汁を入れ煮立ったらなめこを入れ、少し煮てみそを加え、豆腐を入れひと煮立ちする。お椀に盛り三つ葉をちらす。



第20回岩内町社協会長杯 パークゴルフ大会

平成28年7月27日(水)いわないパークゴルフ場にて岩内

町社協会長杯パークゴルフ大会を開催いたしました。

当日は岩内パークゴルフ協会のご協力により町内から32名
(男性19名女性13名)のパークゴルフ愛好者が集い、日頃の
練習の成果を発揮されておりました。

本大会は平成9年から毎年開催しており上位入賞者の賞品は
赤い羽根共同募金の助成金にてご用意させていただいておりま
す。なお今年は節目の20回記念大会であったことから表彰式
においては惜しくも入賞できなかった参加者さんにも20回記念
賞として会長より一人一人に賞品が手渡されました。

このように岩内町社協では赤い羽根共同募金の助成金により各種行事を開催しております。今年も10月1日より赤い羽根共同募金運動が始まり皆様の募金のご協力により様々な福祉活動を展開することが可能となります。また本年度においては、より少しでも多くの募金が集まるよう寄付金付きピンバッジ『たら丸ピンバッジ(2016ver.)』を限定500個作成し既に販売しております。販売価格は1個500円で製作費を除いた額304円が赤い羽根共同募金として募金されます。ピンバッジは下記の窓口で販売しておりますので皆様のご協力をお待ちしております！

御協力いただいた皆様へ。
この度は、赤い羽根共同募金運動にご協力
いただき誠にありがとうございます。ご協力い
ただいた皆様には感謝の意を込めて「たら
丸」ピンバッジをお贈り致します。

★岩内町ご当地キャラクター【たら丸】について★
たら丸は、岩内町に本拠を置く、スケッチブックをマ
スターにしたキャラクターです。双子の姉に「ペに
子」年の離れた弟に「びん助」がいる。おひげを
きし、口はたらこで、高身長を誇り、平には朝も
ぞグリーンアップルを持っていきます。

性別：男
特技：絵画、スノーボード
好物：寿司、アスパラ、蕎麦、岩内町の温泉水

一人ひとりの思いを繋いで、大きな力に。
岩内町共同募金委員会
岩内町庁舎1・67階 老人福祉センター内
TEL:0135-62-3328 FAX:0135-62-3858



★★ たら丸ピンバッジ販売窓口 ★★
【窓口】岩内町共同募金委員会（岩内町社協内）
【住所】〒045-0022
北海道岩内郡岩内町字清住 167 番地
老人福祉センター内
【電話】0135-62-3328