

わか家の一品

「わか家の自慢! 豆料理コンテスト」応募作品

はんぺんの納豆和え

今回の豆料理は、大内マツイさん(佐須)の「はんぺんの納豆和え」です。

「はんぺんの納豆和え」の作り方

【材料(2人分)】

- ・はんぺん…2合 ・ほうれん草…1/2把 ・納豆…1ヶ
- ・しょう油…大さじ1 ・削り節…少々 ・ときからし…少々
- ・きざみり…2~3g (天盛りになるくらい)

- ①はんぺんの両面を少し焦げ目がつく程度に焼き、1.5cmに切る。(フライパンやアミなどで焼く)
- ②ほうれん草をやわらかくゆで、水にさらしてアクを抜き、水気を絞り、3cmの長さに切ってしょう油少々(分量外)をふりかけ、下味をつけておく。
- ③納豆は すり鉢でつぶし、しょう油大さじ1と削り節少々を合わせて混ぜておく。
- ④用意したはんぺんとほうれん草を③の納豆と和えて出来上がり。
※納豆は包丁で刻んでも、ひき割り納豆を使ってもよい。
また、お好みでときからしを少々加えたりしてもよい。
きざみりの量はお好みで(多めの方がおいしい)。

【献立の思い・家族の評判など】

納豆は血圧にも良く、はんぺんは魚が原料でヘルシーな一品。身近にあるものを利用でき、朝食にもすぐ出来ます。



はんぺんの納豆和え



応募者の大内マツイさん

ご寄付ありがとうございました

いただいた福祉会に山口マキコさん(深谷)から金5万円、飯館村音楽愛好会(大井利裕会長)から金1万6400円、社会福祉協議会に佐藤陸男さん(原町市)から金10万円、三浦照生さん(二本松市)から金10万円、菅野稔さん(佐須)から金5万円、社会福祉施設等整備基金に本間健一さん(原町市)から金2万円、大内哲さん(八木沢・芦原)から金10万円を寄付していただきました。ありがとうございました。

(12月21日現在)



ひとのうごき

(平成16年12月1日現在)

人口	今月 (前月比)	昨年同月
男	3,385人 (-8人)	3,434人
女	3,446人 (-4人)	3,464人
計	6,831人 (-12人)	6,898人
世帯数	1,870戸 (-1戸)	1,809戸

◆◆◆ 11月1日~30日までの人口動態 ◆◆◆

転入	5人	転出	15人
出生	5人	死亡	7人

(国勢調査に基づき増減された現住人口)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。関根・松塚行政区の地域情報誌「ゆーとぴあ17」が記念すべき第200号を発行されました。私も「広報いいたて」の担当者として、情報を伝える・表現することの難しさ、そして何より、毎月発行することの大変さは良く分かります。今年興計画のスタート年。私も「までい」な紙面づくりに努めたいと思います。