

## 滝道明青会だより

2025年12月  
第45号  
滝道明青会  
☎ 022-279-8918

会員の皆さまお元気ですか？

本年も残すところわずかとなり、ご多忙にお過ごしのことと存じます。どうか体調管理には十分気をつけて良いお年をお迎えください。

### 「主な行事」

青葉区老連…青葉はつらつ明老祭（入場無料）

12/9(火) 10:00~16:00

市民会館地下1F

滝道明青会…役員・班長会議 12/11(木)



### 「サークル活動」

・カラオケ愛好会

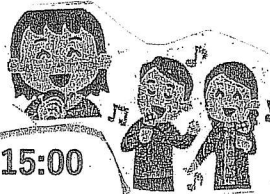
12/12(金) 13:30~16:00

・滝道元気づくり愛好会 13:30~15:00

12/3(水), 10(水)

・健康麻雀滝雀会 13:30~16:00

12/15(月), 22(月)



・唱の会

12/8(月) 13:30~15:30

・詩吟愛好会

12/16(火) 13:30~15:30

・グラウンドゴルフ

お休み

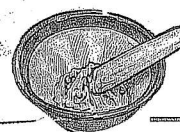
### ● 厳しい冬を乗り越えるため自家製の『納豆汁』はいかが!!

#### 調理法

#### 「納豆汁」の おいしいつくり方

5人分  
1人分/133kcal 塩分相当量2.5g

- 納豆…1パック
- 豆腐…1/2丁
- いもがら…2本
- 油揚げ…2枚
- こんにやく…1/2枚
- きのこと…適宜
- 山菜…適宜
- 味噌…大さじ5
- だし汁…5カップ
- ねぎ…10cm
- せり…少々



① 納豆はすり鉢でよくする。

② いもがらはぬるま湯で戻して水気を絞り、1cm幅に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、こんにやくはさつとゆでる。豆腐、こんにやくはさいの目切りにし、油揚げ、山菜、きのこは食べやすい大きさに切る。

③ 鍋にだし汁を入れ、いもがらを煮る。

④ いもがらが軟らかくなったら、こんにやく、油揚げ、山菜、きのこを入れる。

⑤ 豆腐を入れ、味噌でほんの少し濃めに味付けをする。

⑥ 火を止め、すった納豆を溶かし入れる。

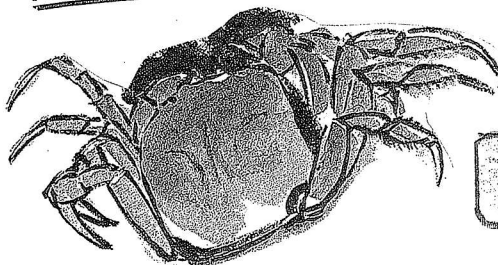
⑦ 火にかけ、沸騰直前で火を止める。

⑧ 刻んだねぎとせりを添える。

#### ワンポイントアドバイス

「納豆を入れてからは沸騰させない」のが基本だが、最上地方では「最後に煮立てて、温め直したものが美味」とされる。

レシピ提供:おいしい山形推進機構事務局



#### 今月の詩 行住坐臥 (ぎょうじゅうざが)

人間生活のありよう全ての面。起きている時も座っている時も、寝ている時も日常の立ち居振る舞いが全てを物語る。

