

滻道明青会だより

2025年12月

第45号

滻道明青会

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

・滻道明青会…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

・滻道元氣づくり愛好会 13:30~15:00

12/3(水), 10(水)

・健康麻雀滻雀会 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 おいしいづくり方

材
料
5人分
1人分 / 1,33 kcal 塩分相当量 2.5 g

- 納豆 … 1パック
- 豆腐 … 1/2丁
- いもがら … 2本
- 油揚げ … 2枚
- こんにゃく … 1/2枚
- きのこ … 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、こんにゃくはさつとゆでる。豆腐、こんにゃ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、こんにゃく油揚げ、山菜、きのこを入れる。
- ⑤ 豆腐を入れ、味噌でほんの少し濃いめに味つけをする。
- ⑥ 火を止め、すつ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。

【ワントップアドバイス】
「納豆を入れてから『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。

