



川と共に育ち、大地と共に育つ、ここが私たちの地域。根岸地域に住む皆さんが、地域の人との
ふれあいを大切に、共に支え合う心を持つことができる地域づくりを目指します。

根岸コミ協だより

第21号

根岸地域コミュニティ協議会 発行：令和元年12月10日

〒950-1247 新潟市南区山崎興野 290 番地 電話／025-362-6135 FAX／025-362-6425 □ changing.negisi@bz03.plala.or.jp

協議会の運営・活動は、新潟市の補助金を受けて実施しています。

根岸地区敬老会

9月23日(月)



いつまでも
お元気で





今年も力作が
並びました。



根岸地区健康展 体組成と血管年齢の測定を実施しました。



元気アップ講座

10月10日(木)

3B体操 根岸地区保健会

♪ 音楽にあわせてリズムカルに
楽しく健康づくりをしましょう!



◇体験活動の紹介

サツマイモ栽培(収穫) 10月5日(土)



協力/根岸地区保全会のみなさん

6月に苗を植えたサツマイモの収穫です。

どれくらい大きくなったかな? 残念ながら例年の水路のお魚調査は、荒天の為中止となりました。



◇根岸小学校 学校田の活動紹介

稲刈り 9月26日(木)



台風の影響で天候が荒れることから、事前にハザ掛けした稲を回収する保全会のみなさん。ありがとうございました。



脱穀 10月7日(月)



地域生活センターの駐車場で脱穀体験をしました。

学習発表会 11月2日(土)



◆◆お知らせ◆◆

小正月行事のどんど焼きを開催



迷子の傘が泣いています。お心当たりの方は引取りに来て下さい。 根岸地域生活センター



しめ飾り、書初め等をお持ちください。(金具類やビニールは外してください)

◆時間の変更がありますのでご注意ください。

◆駐車場には限りがありますので、できるだけ乗り合わせてご来場ください。



新潟市補助事業

ふるさとまつり

んど焼き

12:00~ きのこ汁の振る舞い

開催日時

令和02/01/12日

12:30~14:00 ※雨天決行
受付 11:30~ 点火 12:30
※当日の天候により開始時間の変更がある場合あり(大規模な荒天の場合は開催)

開催場所

新潟市アグリパークおよび隣接園場内
〒950-1406 両国東五番新田3044
主催: 新潟市アグリパーク・根岸地域コミュニティ協議会
協賛: 根岸地区コミュニティ協議会・大浦コミュニティ協議会

お問合せ (025) 378-3109/362-6135

するめ焼き体験 500円



ちょいしお生活で おいしく健康に 乳和食のすすめ

メニュー

- ☆冷しゃぶ ヨーグルトだれ 柚子胡椒風味
- ☆小松菜と油揚げのオイスター炒め
- ☆豆腐となめこのミルクマジック



参加者の声

- 野菜をたくさん摂れて美味しかった!
- 冷しゃぶの豚肉が柔らかく、ヨーグルトと柚子胡椒のソースが初めての食感だった。
- 味噌汁の牛乳に違和感がなく、マイルドだった。
- メニューも新鮮で楽しく調理できた。



レシピ 4人分

ぜひ、作ってみてくださいね

エネルギーほか 1人分

エネルギー 224kcal ・タンパク質 15.7g ・脂質 14.7g ・カルシウム 70mg ・食塩 0.8g

● 冷しゃぶ ヨーグルトだれ 柚子胡椒風味

- ・豚肉（しゃぶしゃぶ用）280g ・紫玉ねぎ 85g ・レタス 120g ・カイワレ 20g
- ・青しそ 10g ・プレーンヨーグルト 150g ・ポン酢 大1と1/2 ・柚子胡椒 小1

- ① 豚肉はひと呼吸おいた程度の湯でゆでて、キッチンペーパーで水気を取り冷ます。
- ② 紫玉ねぎは極薄切りにし、5分程度水にさらしてキッチンペーパーで水気をきる。
レタスはやや太めの千切り、カイワレは食べやすい長さにきる。青しそは千切りで添え用
- ③ 柚子胡椒にヨーグルトを少しずつ加えてのばし、ポン酢を入れよく混ぜる。
- ④ ②の野菜をふんわり混ぜて器に盛り、①豚肉、③のたれをかけ、青しそを添える。

エネルギー 98kcal ・タンパク質 4.4g ・脂質 7.4g ・カルシウム 147mg ・食塩 0.8g

● 小松菜と油揚げのオイスター炒め

- ・小松菜 290g ・油揚げ 50g ・生姜 10g ・ごま油 大1

【A】（・しょうゆ、酒、水 各大1 ・砂糖 小1/2 ・オイスターソース 小1）

- ① 小松菜は4～5cm長さ、油揚げは短冊切り、生姜はみじん切りにする。
- ② 【A】をよく混ぜ合わせる。半量を別のボウルにとり油揚げを浸す。（浸し加減にムラがあっても良い）
- ③ テフロン加工のフライパンに②の油揚げを中火で焼き色がつくようにじっくり焼き、いったん取り出す。
- ④ フライパンにごま油と生姜を入れ、香りがでたら小松菜を強火であおるようにさっと炒める。

【A】の残りを加えフライパン全体を2～3回あおり、火を止める。油揚げを戻し入れ、全体をささっと混ぜ合わせ、すぐに盛り付ける

エネルギー 61kcal ・タンパク質 4.7g ・脂質 2.6g ・カルシウム 58mg ・食塩 0.5g

● 豆腐となめこのミルクマジック

<ミルクみその基本配合> ・みそ、牛乳 各大1と1/2

- ・水 600cc ・かつお節削り節（お茶パックに入れておく） 10g ・ねぎ（小口切り） 30g
- ・木綿豆腐 200g ・なめこ 100g

- ① みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
- ② 豆腐は1.5cm角に切り、水気をきっておく。なめこはさっと洗って水気をきる。
- ③ なべに分量の水をわかし、かつお節を入れてフツフツしてきたら豆腐、ねぎ、なめこを加える。
- ④ かつお節をしっかり絞って取り出したら、①を加えて火を止める。