

No.142

令和6年1月号

てとて



発行元:社会福祉法人 福島市社会福祉協議会

所在地:福島市森合町10 番1号

福島市保健福祉センター 2階

TEL: 024-533-8881

FAX: 024-533-8879

Email:f-fukkou@f-shishakyo.or.jp



謹賀新年

輝か

年

暮



11/22「わくわく☆レクリエーション」を開催！みんなでニュースポーツの「ラダーゲッター」を楽しみました♪



ホットサロン「てとて」のご案内

会場などお間違えのないようご注意ください。

★令和6年1月24日【新春落語】

会場:ふくしん夢の音楽堂(福島市音楽堂) 小ホール

住所:福島市入江町1番1号

電話:024-531-6221

開場:9:30

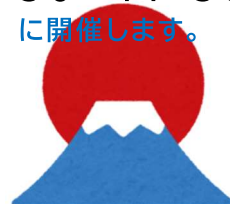
出演:安達 瑞樹師あだち ずいじゅ(兵庫県丹波篠山市 如意山長楽寺 ご住職)

協力:曹洞宗 宗務庁

ホットサロン『てとて』は、福島市内に避難されているかたの集いの場として

毎月1回 第4水曜日
9:30~11:30

に開催します。



★2月28日【わくわく☆レクリエーション】

会場:アクティブシニアセンター・アオウゼ 多目的ホール

住所:福島市曾根田町1番18号 MAX ふくしま 4階

電話:024-533-2344

開場:9:30

服装:動きやすい服装と履物でご参加ください。

みんなで
楽しく
脳と体を
動かしましょう!



* お願い * 当日は、各自 飲み物持参でご参加ください。

会場への入場の際には、手指消毒とマスク着用にご協力ください。



味付けも材料もシンプルな
ふくしまの元祖スローフード



いかにんじん

「いかにんじん」は、スルメいかと人参を酒・醤油・みりん等で味付けした江戸時代から福島県北部に伝わる郷土料理で、雪が多く作物を収穫しにくい福島の冬の保存食として重宝されてきました。

千切り人参のパリパリとした食感とスルメいかの旨味がしみた食味が特長で、正月料理の箸休めや祝祭時の酒のつまみ、ご飯のおかずなど各家庭の「おふくろの味」として、現在も親から子へ引き継がれています。

令和3年度には、次世代に伝えたい100年続く食文化として文化庁「100年フード」に認定され話題となりました。さらに最近では、「いかにんじんポテトチップス」や炊飯器に入れて炊くだけの「いかにんじん炊き込みご飯」、レシピサイトでのアレンジ料理など、さまざまな場面で注目を集めています。

伝えたいふくしまの味と心「いかにんじん」

※福島市では、「ふるさと納税」の返礼品として取扱っています。

【材 料】 各家庭の好みで調整してください。

にんじん (300g)、スルメ(1枚)、塩・砂糖(少々)、酒(少々)

漬けだれ (しょう油:100cc、砂糖:大さじ 1/2、みりん:小さじ 1/2、酒:小さじ 1/2)

【作り方】

- 1.スルメは、横に3~4等分(3~4cm長さ程度)に切り、さらにそれを縦に適当な太さ(幅)に切る。さっと水洗いをして、水気を切り、酒をふりかけて30分~1時間位おく。
- 2.にんじんはスルメと同じくらいの長さで切り、全体に塩・砂糖をふり軽くもんで、30分~1時間位おく。その後、水で塩気をしっかり洗い流す。(パリっとした食感になる)
- 3.鍋に漬けだれの材料を入れて火にかけ、沸騰する直前に火を止めて冷ます。冷めたら、1と2の具を入れて混ぜ、軽く落とし蓋をして2~3日漬け込む。



【参考】「100年フード~食文化あふれる国・日本~」(文化庁)・「福島の食と年中行事」(福島市役所 WEB ページ)・「ふくしま新ふ-ど記」(福島民友新聞社発)

2023.11.28

ホッとサロン「てとて」ワークショップ

「飾り巻きずし体験教室」を開催しました♪



JSIA 飾り巻き寿司インストラクター
齋藤 真知子先生



次回は、1月30日「おいしいコーヒーのいれかた教室」を開催します。
申込み期間 | 2月11日(月)9時~12月22日(金)17時まで♪

~ みなさまからのご意見・ご感想をお待ちしております ~ 