



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と、地域の人とのふれあいを大切にし、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

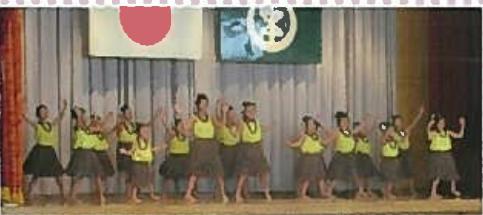
根岸地域コミュニティ協議会 発行：令和元年12月10日

〒950-1247 新潟市南区山崎興野290番地 電話／025-362-6135 FAX／025-362-6425 E-mail 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)





11月2日(土)

根岸地区文化祭

今年も力作が
並びました。



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ミカルに
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つたかな？ 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稻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



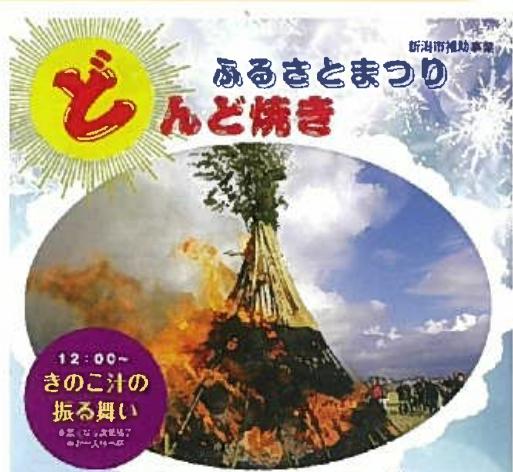
迷子の傘が泣いています。
お心当たりの方は引取りに来て
下さい。 根岸地域生活センター



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。



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

(大団扇の場合は雨蓋)

開催場所 新潟市アグリパークおよび隣接圃場内

〒950-1400 新潟市東区東五番町3044

共催・新潟市アグリパーク・根岸地区コミュニティ協議会

根岸地区コミュニティ協議会・大通コミュニティ協議会

お問い合わせ (025) 378-3109/362-6135





ちょいしょ生活で 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



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



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。

● 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 224kcal・タンパク質 15.7g・脂質 14.7g・カルシウム 70mg・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お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 98kcal・タンパク質 4.4g・脂質 7.4g・カルシウム 147mg・食塩 0.8g

● 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、かつお節を入れてツツツしてから豆腐、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。