

新そば

収穫感謝祭

いよいよ新そばの季節がやってきました！
新そばは、色・味・香りが最も優れ、食べるのに一番適していると言われます。ぜひ豊かな風味や喉ごしを味わってください。

日時 11月23日(水・祝)
午前10時～午後3時
場所 今庄そば道場

内容
●お食事処
■おろしそば 500円
■やまかけそば 600円
■天ぷら 500円
●野菜、餅などの販売

消費者応援クーポン「みなこい割」が使えます！

お食事される方
先着300名様に、「手作り減塩味噌」プレゼント



※会場へは、迂回路(谷波橋)経由でお越しください。

※ご来場の際には、マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合もありますので、ご了承ください。

問合せ

今庄そば道場

☎0778-45-1385

講座

申込み・問合せ 教育委員会事務局 ☎0778-47-8005 FAX 0778-47-7010

講座名	日時等	場所
生涯学習講座	11月5日(土) 13:00～14:30 テーマ 共生社会の推進 講師 福井県健康福祉部 障がい福祉課 共生社会G 主事 杉本 佳菜子氏	今庄地区 屋内体育館
	11月5日(土) 14:30～16:00 テーマ 手話講座(手話で歌おう) 講師 越前市手話通訳指導員 福島 幸一氏	今庄地区 屋内体育館
	11月12日(土) 13:00～14:30 テーマ 歴史講座(前編) 佐柿国吉城 20年の軌跡 講師 若狭国吉城歴史資料館 館長 大野 康弘氏	南越前 文化会館
	11月12日(土) 15:00～16:30 テーマ 歴史講座(後編) 史跡山山城跡 整備事業について 講師 南越前町教育委員会事務局 主任学芸員 玉村 幸一氏	南越前 文化会館
	11月17日(木) 13:30～15:00 テーマ 家計簿をつけて我が家の『ちょうどいい』を目指しませんか！ 講師 越前市文化協議会加盟団体 全国友の会所属 武生友の会 代表 片岡 佐代子氏	南越前 文化会館
	11月26日(土) 10:00～12:00 テーマ 福井ライフ・アカデミー共催講座 フレイル予防大作戦！心、体、栄養最新情報 講師 健康ラボ「輝き」 福井県フレイル予防トレーナー 高橋 有希子氏	ウォーターランド南条
たのしい園芸講座	11月22日(火) 13:30～15:00 テーマ 越冬野菜の栽培管理とイモ類の収穫・保管、土づくり 講師 福井県地域農業支援員 大門 優氏	南越前 文化会館

食改

みつばちゃん 知恵袋



小松菜の四色白あえ

《材料(4人分)》

- 小松菜……………240g
- 塩……………小さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 戻した千切り大根…40g
- 糸こんにゃく……………40g
- 人参……………20g
- 木綿豆腐……………120g
- 白ごま……………大さじ1と1/2
- 砂糖……………大さじ1/2
- 味噌……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- だし汁……………小さじ1と1/2

《作り方》

- ①小松菜は塩少々で茹で、水にさらして固く絞り、3～4cmに切る。
- ②戻した千切り大根は、さつと湯にとおす。人参は千切りにし、糸こんにゃくは茹でておく。
- ③木綿豆腐は湯通しして布巾に包み、重石をしておく。
- ④すり鉢で白ごまをすり、豆腐とBの調味料をあわせてまぜ、その中に小松菜、千切り大根、糸こんにゃく、人参とAを入れ、最後にCで味を整える。

ポイント

白ごまと木綿豆腐の旨味で、塩分控えめでも美味しくいただけます。
木綿豆腐を使用しているため、大豆たんぱく質をたっぷり摂取できます。