

岩船まちづくり協議会

## 健康料理教室

を開催しました(〇)



今回の料理教室は、3月2日（日）に開催されました「第1回酒の肴グランプリ in 岩船」でグランプリに輝きました「アンコウの供合せ」を作りました。アンコウは、高タンパク低脂肪で美容と健康にとっても良い魚で、特にあん肝の脂肪部分には血栓予防に効果的な脂質が大量に含まれており、血液中のコレステロール値を低下させてくれる効果があると言われています。

当日は、参加者、スタッフあわせて約15名で開催され、見事「アンコウの供合せ」でグランプリを獲得した、丸山チカ子さん（岸見寺町）を講師に迎え、アンコウをさばくところから始まり、色々なポイントを説明しながら進められました。参加者も色々なことを聞きながら、熱心に取り組みました。最後は、出来上がった「アンコウの供合せ」を全員で試食し、伝統料理の美味しさ、すばらしさを再確認しました。

岩船まちづくり協議会では、今後も、健康を意識しながら、より多くの住民が楽しく参加できるような内容を検討し、継続して実施していきますので、皆様方からの温かいご支援、ご協力をお願いします。



### 「アンコウの共和え」レシピ

材料：アンコウ、味噌

作り方

- ①あんこうは、包丁や金たわしを使って、体についているぬめりをきれいに洗い流します。  
※ぬめりをきれいに洗い流すことにより、皮を剥く際にきれいに剥けます。
- ②次にあんこうを解体して適当な大きさに切り分けます。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら切り身を入れ、十分に火をとおして煮あがったらザルに取り上げます。
- ④タオルやキッチンペーパーを準備し、ザルに取り上げた身を骨から離し、キッチンペーパー等で水分を取ります。
- ⑤水分を取っているうちに、別の鍋で肝をクリーム状になるまで木べらで溶かします。
- ⑥クリーム状になった肝の中に味噌を入れ、よく和えてください。その中に、水分を取った身を入れて味付けして出来上がりです。



## 岩船まちづくり協議会 通常総会

※各町内から選出された代議員32名で開催されます。

開催日時 平成26年4月22日（火）午後7時～  
開催場所 岩船地域コミュニティセンターいわくす会館（岩船連絡所）  
2階 大会議室

# 岩船お幕場広場の清掃を行います！

例年、お幕場の一部をお借りし、「岩船お幕場広場」として岩船地区及び町内のグラウンドゴルフ大会をはじめとする多くの大会や行事を開催しております。

来年度も地区住民のレクリエーションの場として、有効に利用させていただきたいと考えております。

つきましては、今年も多くの大会、行事の開催が見込まれます「岩船お幕場広場」を下記のとおり清掃いたしますので、住民の皆様方のご協力をお願いいたします。

**期 日** 4月13日(日) 雨天中止 <小雨決行>  
**時 間** 午前7時00分～8時00分まで  
**場 所** 岩船お幕場広場  
**持ち物** 軍手



## 村上市健民少年団 団員募集中！

平成26年度の健民少年団岩船地区隊の団員を募集しています。健民少年団は、奉仕活動、スポーツ活動、野外活動などを通じて社会のモラルや他人への思いやり、集団生活の大切さを学んでもらい、青少年の健全育成を目的に、団員・指導員が一丸となって頑張っています。

募集团員：小学4年生～高校3年生

団費：年間活動費 3,000円（この他に活動内容に応じて参加費をいただく場合があります。）

申込先：村上市健民少年団岩船地区隊事務局 担当・渋谷  
岩船地域コミュニティセンターいわくす会館（岩船連絡所）内  
電話 56-7071

その他：ご不明な点等がありましたら、お気軽にお問い合わせください(^o^)

## ★今後の予定★

4/13(日)  
岩船お幕場広場の清掃（会場：お幕場広場）

4/22(火)  
岩船まちづくり協議会「通常総会」（会場：いわくす会館）



問い合わせ先

岩船まちづくり協議会事務局 担当：渋谷（市自治振興課 岩船地域まちづくり担当）  
TEL：56-7071（岩船地域コミュニティセンターいわくす会館内）  
FAX：56-6055  
メール：naoto.shibuya@city.murakami.lg.jp