



めんごい



いつもお世話になっております。山形市社会福祉協議会、避難者生活支援相談員です。

☆今回のラインナップ☆

特集・・相談員がいる山形市総合福祉センターってどんなところ??
うまいもの・・・山形のぼあちゃん直伝!! 山形の芋煮の作り方~♪

2F に山形市社会福祉協議会があります♪

山形市総合福祉センターをご紹介します

ホッと
癒し

かすみが温泉

営業時間: 午前10時~午後8時30分
(不定休)

料金 一般200円 小・中学生100円

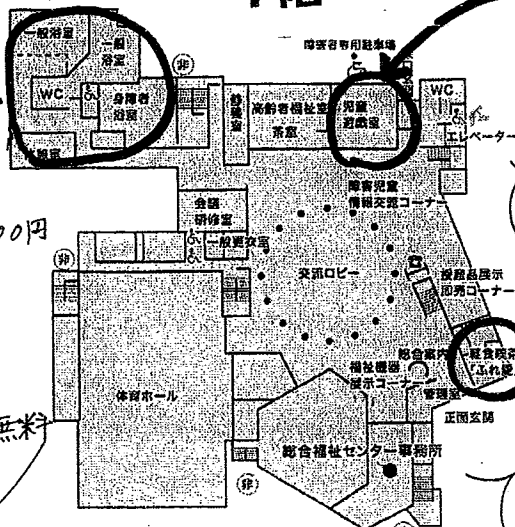
ボディソープ・リンスインシャンプー
ドライヤー有り

障がい者浴室あり

障がい者及びその付添人は無料

※予約制・利用条件有り

TEL: 023-645-9234



ちびっ子集まれ~!

児童遊戯室を常時開放
しており、おもちゃもありません!

子ども遊ばせに
是非来て下さいね!

ちょっとお腹すいたなあ

ランチ時は、軽食喫茶「ふれ愛」
をご利用下さい!

季節限定メニューもあり
一般の方もご利用できます。

2階

相談員は
ここにいますよ!

相談員からひとこと

一週間遅延の新聞ですが
自由にご覧いただけます。高橋広治

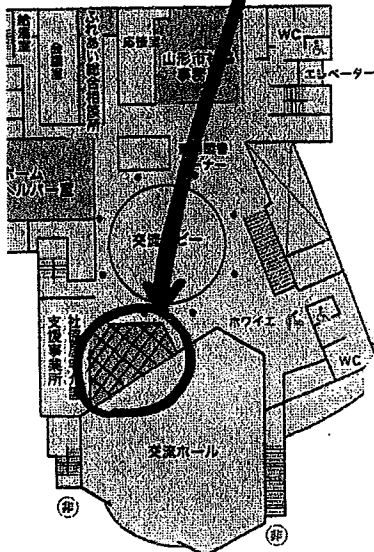
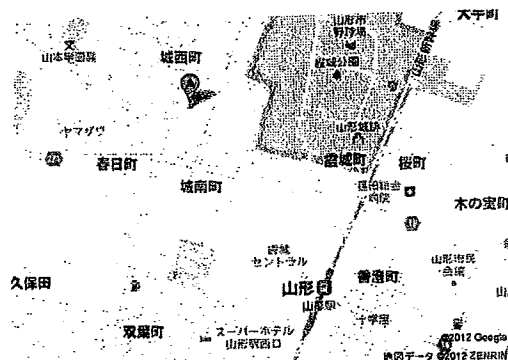
先日蔵王で思いのむね 鮮やかた
ダブルレインボーを見ました。
自然の美しさに感動です! 川原幸江

体を動かして気分をリフレッシュさせます!
あと、笑うことも忘れずに♪ 朝倉成美

山形では雑草(スベリヒユ)を売っている
んですよ。びっくりしました! 水戸百合恵

日本一のいも煮会に行ってきたよん
この次は、ピシに行こうかな!! 村上

地図



山形のばあちゃん直伝!

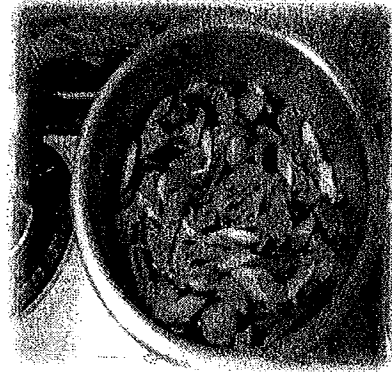
芋煮の作り方



芋煮とは、東北地方の郷土料理の一つで、秋になると家族や友人達のグループが親睦を深めるために集まり、河原で石を積んでかまどを作り、里芋、牛肉、コンニャク、ネギなどを入れた野外鍋料理を楽しむもの。

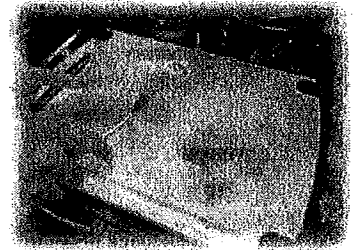
材料 (4人分)

| | |
|--------------------|-------------|
| ☆洗い里芋 | 1袋 |
| ☆牛肉の薄切り(豚の小間切れでも可) | 400g |
| ☆板こんにゃく | 1枚 |
| ☆まいたけ(しめじでも可) | 1パック |
| ☆長ネギ | 2本 |
| ☆しょうゆ | おたま約2杯 |
| ☆砂糖 | 適宜(目安:小さじ1) |
| ☆酒 | 適宜(目安:大さじ3) |

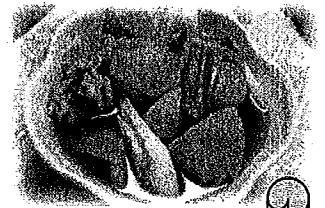


作り方

- ① 里芋は、大きいものは二つに切り、ぬめりを取るために塩でもんで洗う
- ② こんにゃくを手でちぎる → スプーンですくうように、ちぎると簡単!!
- ③ 鍋に水と里芋、こんにゃくを入れ火にかけて沸騰したら1~2分ゆでてザルにあける
まいたけ多めでもおいしいよ♪
- ④ まいたけは小さく小分けする
- ⑤ 牛肉は5cm長さに切り、ねぎは斜め切りにする。
- ⑥ 鍋に水(食材が浸るくらい)、しょうゆ、砂糖、酒、③をいれ里芋に箸がスーッと通るくらい煮る
- ⑦ 里芋が柔らかくなったら、まいたけと牛肉を入れ、アクを取りながら更に煮る。
最後に長ネギを入れ、味がしみたら火を止め、少し蒸したら完成☆



Image



編集後記・・・♪

この間、話の中で「笑顔は万国共通だね」という話ができました。
「笑顔」は幸せをつなげてくれる力があるのかなと思います。
最近、「笑顔」忘れてるなって思ったら、少し「笑顔」になってみませんか?
見える世界が違って来るかもしれませんよね。そんな話聞かせてくださいね。



連絡先

山形市城西町二丁目 2-22 山形市総合福祉センター2階 山形市社会福祉協議会
電話: 645-8061 (平日 8:30~17:30) 福祉のまちづくり係 (結城英彰・佐藤貴司)
メール: h.yuuki@yamagatashishakyo.or.jp