

# くらしの 歳時記

## みなかみ町の 主な行事予定



### 2月 February

- 2日(日) ●茂左衛門地蔵尊 節式分追儺式
- 11日(祝) ●建国記念の日
- 23日(祝) ●天皇誕生日
- 24日(祝) ●振替休

### 3月 March

- 20日(祝) ●春分の日

## 竹灯籠

第六回かがよふあかり



※写真は過去に開催した「かがよふあかり竹灯籠」の様子です。

- 会場 たくみの里 熊野神社
- 開催期間 2月28日(金)～3月14日(金)
- 点灯時間 午後5時～午後9時

観覧無料

—2月28日(金)—  
でんでこ座三国太鼓による  
**オープニング点灯式**

—3月8日(土)—  
郷土の剣法神道一心流による  
**居合道演武**



会場マップ

### ●注意事項

期間中は積雪や悪天候の場合がございますので足元の安全に十分注意してください。また、気温が非常に低いため、防寒対策をしてお越しくください。駐車場については、公共駐車場等をご利用ください。会場周辺は民家が点在していますので、騒音、侵入など無いようモラルを守りご鑑賞ください。

問 道の駅たくみの里豊楽館総合案内所 ☎ 0278 (64) 2211

温まりながら野菜をたくさん摂れる!

ぽかぽか

## 野菜たっぷりおきりこみ

材料 (4人分)

1人分のエネルギー 384kcal 塩分 2.8g



小麦粉(中力粉)	300g	にんじん	1/3本(60g)
水	150cc	里芋	3個(150g)
だし汁	2リットル	白菜	大1枚(120g)
しょうゆ	大さじ2(36g)	しいたけ	4枚(60g)
みそ	大さじ2(36g)	長ねぎ	1/2本(40g)
ごぼう	1/2本(60g)	油揚げ	1枚(20g)
大根	約5cm(150g)		



二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

### 作り方

- ① 麺の生地をこねる。ボウルに小麦粉を入れ、中央をくぼませて水を少しずつ加えながら混ぜる。耳たぶより少しかためにこねて、ひとつに丸める。ラップをして、約30分ねかせる。
- ② 具材を切る。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。大根・にんじん、里芋はいちょう切り、白菜はざく切り、しいたけは薄切り、長ねぎは斜め薄切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ごぼう・大根・にんじん・里芋を入れ煮る。

- ④ 野菜を煮ている間に、まな板に打ち粉をして生地を置き、手のひらで押して平らにする。めん棒で2mmほどの厚さになるまでのばす。のばした生地を三つ折りにし、1.5cm幅に切る。麺がくっつかないように打ち粉をする。
- ⑤ ③の野菜が柔らかくなったら、しいたけ・白菜・油揚げを加え、再沸騰したらしょうゆ・みそを加え煮る。
- ⑥ ④の麺をパラパラと加え、かき混ぜる。ふきこぼれないように注意しながら麺が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 麺が柔らかくなったら、長ねぎを加えさっと煮る。

### ワンポイントアドバイス

小麦粉は地粉がおすすめです。野菜は季節の野菜をたっぷり入れましょう。お好みで鶏肉や豚肉をプラスしてもおいしくできます。麺を切るときは、めん棒に巻き付けて切る方法もあります。麺を切ったらなるべく早く煮るようにしましょう。

## 納期限: 2月28日(金)

- 国民健康保険税(第8期)
- 介護保険料(第6期)
- 後期高齢者保険料(第8期)



お支払いは便利な口座振替をご利用ください。

1月1日の人口と世帯●総人口 16,954人(-28) 男 8,333人(-16) 女 8,621人(-12) 世帯数 7,942世帯(±0)  
12月の出生数●男の子3人 女の子2人 計5人 ※ ()内は前月比

※広報みなかみ1月号(第231号)の「人口と世帯(18ページ)」に誤りがありました。正しい数値は本号16ページをご覧ください。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。