# 食改さんおすすめレシピ【年越し煮】

山県市食生活改善連絡協議会のことです。 食改さんとは「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体

## 郷土料理・伝承料理

多様化により、日本の食文化の特 ことは、食生活改善連絡協議会の 日本の食文化の伝承・継承を図る 色が失われつつあります。そこで、 域のつながりの希薄化、食生活の す。しかし、近年、核家族化や地 食文化として、世界に誇るもので 活動の一つともなっています。 を有し、地域の伝統的行事や作法 に結びついた日本の豊かで多様な 郷土料理は四季や地理的な特色

理の主役は野菜の煮物であり、煮 物に使用する材料は決まっていた 越しと正月の料理を用意した。料 世紀への贈り物―伊自良村の民族 言われる年越し煮です。郷土誌21 さん作り温め直して食べていたと 正月三が日にかけて、一度にたく と記されています。 ―には、餅がつけると今度は、年 今回のレシピは、大みそかから

> 材 料

> 煮干し

水 昆布・干し しいたけの

戻し汁

しょうゆ

砂糖

みりん

酒

分

5 g 100cc

200cc

大さじ2 大さじ1

大さじ2

大さじ2

量

作り方

Α

①食材の下処理をする。

ダイコンは拍子木切りし、

柔ら

かくなるまで下ゆでする。

・ニンジンは拍子木切りにする。

材料	分	量
ダイコン	100g	
ニンジン	80g	
ゴボウ	40g	
コンニャク	1/2枚	
サトイモ	100g	
切り昆布	20g	
干しシイタケ	3枚	
木綿豆腐	150g	
油揚げ	1枚	

材料	分	量
ダイコン	100g	
ニンジン	80g	
ゴボウ	40g	
コンニャク	1/2枚	
サトイモ	100g	
切り昆布	20g	
干しシイタケ	3枚	
木綿豆腐	150g	
油揚げ	1枚	

•		•
ナ	り	ゴ
<b> </b>	りし	ボ
ナトイ	`	ウ
モ は	Ø	•
は	ゆで	コ
_	て	ン
コ大こ刃る。	あく	=
大	<u> </u>	ヤ
2	抜き	ヤク
IJ	さ	は
රූ	する。	
	4	拍子
		木
		切
		/-

干しシイタケは水につけて戻し、 数分に分けて丸めておく。 口大に切る。

切り昆布は水につけて戻し、

- 木綿豆腐は1:5㎝幅に切る。
- 煮干しは頭とはらわたをとる。 油揚げは短冊切りにする。
- ②大きな鍋に豆腐以外の材料、 丸めたまま入れる。) を入れて煮る。 (切り昆布は軽く

③材料が煮えたら豆腐をのせ、 立ったら火を止める。







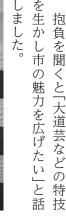
連絡協議会 公式Instagram



広告

### ◘◎◘❶◎◎ まち@話題

### 界に発信してもらいます。 界に発信してもらいます。





# リトアニア・パクルオイス市から訪問ようこそ山県市へ

10月3日から5日まで、山県市ホストファミリーの会の国際交流事業ストファミリーの会の国際交流事業として、リトアニア・パクルオイスでり、東光寺で座禅や着付け体験をたり、東光寺で座禅や着付け体験をたり、東光寺で座禅や着付け体験をおったりし、日本や市について知るさまざまな体験をしました。

ンを取り笑顔でもてなしました。するなど積極的にコミュニケーショ徒は、英語で給食献立について紹介ンチルームで給食を食べました。生初日は、伊自良中学校の生徒とラ

### 株ししつし出た。 開で栄し

# 3つのやまがたで合同イベント山県市×山形市×山形村

山県市地域おこし協力隊員に就任

双六人間ユーチンさんに辞令交付

10月1日、市役所公室で、

名古屋

開催されました。
で、3つの"やまがた"いいもの市が栄エリアにある、テレビトーヒロバ

魅力を発信しました。 魅力を発信しました。

りのデザインに投票しました。れ、来場者は迷いながらもお気に入協定ロゴマークの来場者投票が行わまた、一般公募していたやまがた



広告

### ねんりんピック岐阜2025



ピック岐阜2025)(10月18日から21日まで岐 交流を楽しみたい」と話されました。 ルに出場する平野健児さんは「全国の選手との ボール、 出場することを受け、 阜県で開催)に、 10月1日、 市からは9人がソフトテニス、ソフトバレー 市総合体育館で行われるソフトバレーボー ダンススポーツの3種目に出場しまし 第37回全国健康福祉祭(ねんり 岐阜県代表として市内選手が 激励会を行いました。

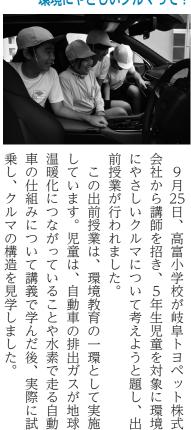
### 企業版ふるさと納税



とを受け、感謝状を贈呈しました。 企業版ふるさと納税として寄附をいただいたこ 社ユニオン、ジャパンポリマーク株式会社から、 9月26日、株式会社アクティブワン、 株式会

事業」に活用します。 とづくり事業「道路橋梁維持事業」と「観光振興 等整備事業」、生き生きと安心して働けるしご ひとづくり事業「みんなのげんき広場大型遊具 いただいた寄附は、希望を持ち豊かに暮ら

### Let's カーボンマイナスチャレンジ 環境にやさしいクルマって?



車の仕組みについて講義で学んだ後、 温暖化につながっていることや水素で走る自動 しています。児童は、 前授業が行われました。 この出前授業は、 クルマの構造を見学しました。 環境教育の一 自動車の排出ガスが地 環として実 実際に試

9月25日、高富小学校が岐阜トヨペット株式

### 行政×企業 ごみ収集車で市内見守り

出



てもらうことで、 を行いました。 山県市見守り活動に関する協定を結び、 10月2日、山県警察署と中島清掃株式会社が

み収集車2台に「見守り活動中」のステッカー 可業者である中島清掃株式会社は、 ことを目的としています。 この協定は、ごみ収集時に地域の見守りも 住民に安心感を持ってもらう 市 般ごみ収集の許 所有するご

### フルコンサートピアノを活用 教職員によるピアノ研修会



伊自良中学校 つり出店準備の公開・試食会

然・人・社会とのかかわり」について学習 さと栗まつり(10月5日に開催)での出店に向け て、最後の準備と販売品の試食会を行いました。

生徒は、4月から総合的な学習の時間に「自

10月3日、

伊自良中学校の全校生徒が、

ふる

ごみ収集業務を行います。

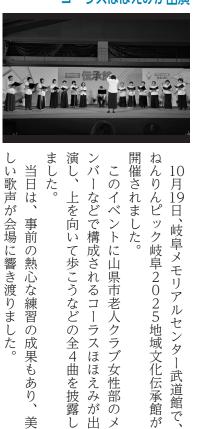
どを話し、 焼き菓子やドリンクなどの商品に込めた思いな 企画や試作などに取り組んできました。 試食会で、生徒は当日販売する栗を使用した 試食者から好評の声がありました。

ピアノを使って研修会を行いました。 勤務する音楽科の教職員6人がフルコンサート 10月10日、 花咲きホ ールで、 市内小中学校に

り入れ方を検討したほか、実際にピアノを使っ の歴史や演奏方法を学び、学校での授業への います。 に活用するためピアノ体験(開放)事業を行って て演奏発表が行われました。 花咲きホールでは、 当日は、花咲きホール職員からピアノ 今年度からピアノを有効

出発式

### ねんりんピック地域文化伝承館に コーラスほほえみが出演



当日は、

事前の熱心な練習の成果もあり、

美

### ユネスコ無形文化遺産 の樹皮採取の職人技を見学



### 山県市と岐阜城北高校の 魅力発信inマ・

校がコラボしたイベントを行いました。 力が広く伝わる機会となりました。 売までを行う山県市特産品販売会が開催されま ファッションショーや同校生徒が仕入れから販 と企画され、今年度で3回目の開催です。 )た。多くの来場者でにぎわい、市や同校の魅 このイベントは、 当日は、山県市吹奏楽団との合同演奏に加え、 同校の魅力を広く伝えよう

10月11日、

マーサ21で、

市と県立岐阜城北高

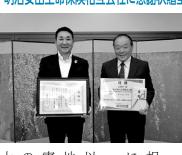
10月11日、 市指定重要文化財である東光寺本

本堂の檜皮葺屋根の材料になる

原皮師作業見学会が開

催されました。 問もできて充実していた」との声がありました。 と登りました。25人の参加者は熱心に見学し「質 ぎながら、 専門の職人のことで、 原皮師とは、 ロープで6~7mほどの高さを軽々 檜皮を採取する伝統技術を持つ 原皮師は檜から樹皮を剥

### 健康増進などへの寄附 明治安田生命保険相互会社に感謝状贈呈



以降、 に寄附を受け、 相互会社から、 市は、 10月20日、 健康増進に関して連携・協力しており 同社と令和元年に連携協定を締結して 市役所公室で、 感謝状を贈呈しました。 地域住民の健康増進などのため 明治安田生命保険

の延伸など行政の取り組みとしてできることを 寄附金を受領しています。 地元の元気プロジェクトの一環として計7回 大切にしていきたい」と話しました。 市長は、 「健康寿命

### ライフスポーツ財団から 子ども活動支援金を交付

このイベントに山県市老人クラブ女性部のメ

10月19日、岐阜メモリアルセンター武道館で、



### 鷲見明俊さんが生涯スポーツ功労者として 文部科学大臣表彰受賞



ポーツ大会の企画運営や地域指導者向け研修会 たびの受賞となりました。 の実施など多岐にわたる活躍が認められ、この 年間活動され、 を受賞したことを受け、 涯スポーツ功労者表彰として文部科学大臣表彰 に多大な貢献をされました。 10月21日、 鷲見さんは、 市役所公室で、 市民のスポーツ普及や体力向上 山県市体育協会理事長として25 市長に報告しました。 また、 鷲見明俊さんが生 山県市民ス

令和7年度子ども活動支援金の交付がありまし 公益財団法人ライフスポーツ財団から市

り組みを行う自治体に交付されるものです。 の補助に活用しました。 付された支援金は、 日常的な運動遊びやスポーツに親しむための取 会が減少している中、健全な心身発達のために、 この支援金は、こどもたちの身体を動かす機 高富保育園が設置した遊具 交