

今月の健康料理



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
いしだみちこさん
石田美智子さん

冬を代表する野菜・ほうれん草を使った、たんぱく質やビタミン群が豊富な健康料理です。

今月の料理

ほうれん草と豆腐の辛し和え

【材料…4人分】
ほうれん草……………300g
もめん豆腐……………400g
練りからし……………少々
しょうゆ……………大さじ2
酢……………大さじ1/2
削り節……………小パック(3g)

作り方

- ①ほうれん草をゆで、水にさらす。
- ②①をしばってから、3センチくらいの長さの長さに切り、ほぐす。
- ③もめん豆腐を5ミリくらいのサイコロ状に切り、熱湯を通す。
- ④②と③を器に入れ、削り節を降り掛け、上からたれを掛ける。

栄養価

(1人当たり)
エネルギー 100kcal
たんぱく質 10.1g
塩分 0.75g

▼問い合わせ 保健福祉課

(しんた21内 ☎0100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち Group



パッチワークサークル花もめん

「お互いの作品を見ながらわからないところを教えあったり、アドバイスをしながら、仲間同士で楽しく作品づくりをしています」と話すパッチワークサークル花もめんの副代表黒沢まり子さん。

同サークルは、市の公民館講座のパッチワーク教室受講者を中心に、昭和59年に発足しました。現在、会員は20人。毎週木曜日、10時から市民会館で室蘭市在住の千葉桂子さんの指導を受けながら、年間7・8個の作品づくりを行っています。

「パッチワークは、型紙にあわせて裁断した布を、色合いのバランスや形、でき上がりのデザインを考えながら縫い合わせて作品にしています。これまで、ポーチやバッグ、壁掛け、クッションなどを作っていますが、中には、1年ほどかけてベツドカバーのような大作を作った方もいます。」

色の使い方によって一つひとつのデザインがかわる奥の深さが魅力です。



▲仲間の作品を手に取り、アイデアを話し合うみなさん

「パッチワークは、一針一針手で縫い合わせるので、一つの作品を完成させるのに2・3カ月はかかってしまいます。また、パッチワークは、布の配色によって同じ形のものでも全く違ったデザインになってしまうので、配色には特に気を使います。それだけ苦労して思うとおりに作品ができたときや、それをプレゼントして喜んでもらったときは本当にうれしいです」と、黒沢さんはパッチワークの魅力を話します。

同サークルは、市内の郵便局や市民会館などで作品展を行い、作品展を見た方がやってみたいとサークルに加入する方もいるそうです。

会員のみなさんは、ほかの人の作品を見ながらデザインや色の組み合わせなどを勉強し、創作意欲を高めています。

入会を希望される方は、代表赤石さん(☎5818)までどうぞ。