

かんたん常備菜レシピ vol.5



毎日の食卓は、私たちの身体を作り、心を育む大切な場所です。
 武雄市食生活改善推進協議会（食改）は食を通じた活動を行うボランティア団体です。
 各町の食改さんおすすめの美味しい常備菜レシピを紹介します。



ひじきの煮物

材料（4人分）

・ひじき	20 g
・うすあげ	1 枚
・大豆水煮	120 g
・糸こんにゃく	80 g
・にんじん	120 g
・サラダ油	大さじ 1
・だし汁	200cc
・しらだし	大さじ 1
・みりん	大さじ 1



冷蔵で3～4日間
保存できます

作り方

- ① ひじきは水で戻して、水を切る
- ② うすあげは油抜きして短冊切りにする
- ③ 糸こんにゃくは下ゆでして3 cmに切る
- ④ にんじんは千切りにする
- ⑤ 鍋に油を入れ①～④を炒める
- ⑥ だし汁と調味料、大豆水煮を加え、10 分間煮る



▲北方町食改推進員の皆さま

地域おこし協力隊活動通信 vol.6



▲庄司 明美

千葉県出身

地域の人たちの「やりたい」の元となる想いのタネを拾い上げ、
 焙煎（相談に乗ったり、人と人をつなげたり）し、実現のきっかけ
 をつくる「コミュニティ焙煎士」として、活動中。



▲インスタグラム

みなさん、こんにちは。武雄市の地域おこし協力隊、庄司です。

まちの木々が赤や黄色に色付き始め、冬が近づく雰囲気を感じる中、私はバスケットボールのシーズンが始まり、応援に勤しみ忙しい日々を過ごしています。

11月、武内町では武内小学校創立150周年記念式典が行われ、武内町の静かな夜空にお祝いの花火が上がりました。子どもの数が減り、閉校や合併が増えていく中、母校が在り続けることが当たり前ではない現在。この先の世代にも変わらず歴史が続いていけばいいなと、子どもたちの笑顔を見ながら考えました。

9月から毎週水曜日に開催している「コミュニティカフェ タケノネ」では、町内外問わず多くの方に参加いただいています。そういった中で、「なかなか行事で集まっても、こんなゆっくりと話せる機会がなかったから良かった。」「最近会ってなかった他の地区の人とお話ができた。」「武内町に初めて来たけど、とってもいい場所ですね。」といったようなうれしい言葉がたくさん聞かれます。地域や世代に関係なく、タケノネを通していろいろな方たちのつながりが生まれる瞬間を見ることができ、私も改めてタケノネを始めることができよかったなと思っています。引き続き、町内外問わず気軽にタケノネにお越しください！お待ちしております。

やりたい！が集まる まちのコミュニティカフェ『タケノネ』

- ▶実施時間 10:30～16:00
- ▶開催日 毎週水曜日（予定）
- ▶参加費 無料（アンケートにご協力ください）
- ▶直近予定 12月3日、10日、17日、21日（日）、24日
1月7日、14日、21日、28日、31日（土）

※公民館のスケジュールにより日程が変更になる可能性があります。
 詳細は公民館だよりやインスタグラムにてお知らせします。



▲タケノネに参加し、お話す皆さま



▲創立150周年を祝う花火