



上川淵地域づくり

2024年3月1日

発行: 上川淵地区地域づくり協議会

住所: 前橋市後閑町35 電話: 027-265-0455

事務局: 上川淵市民サービスセンター内

新米を販売 古代米

昨年10月20日、わかば小5年生による古代米の刈り取りを実施しました。田植えから大切に育てた古代米。天日で乾燥し、脱穀・籾摺りを経て新米が出来上がりました。上川淵公民館で販売しています。1袋100グラム入り1000円です。



わかば小5年が稲刈り

古代米とは？

原種の特徴をよく残しているお米のことです。黒米、赤米、緑米などがあります。粒は小さいですが、ポリフェノールやミネラルが豊富です。

食育部会だより

東善町の「みんなの食育畑」で、野菜作りと親子収穫体験を実施。9月30日に落花生の収穫、11月18日にタマネギの植付けを行いました。10月7日にはサツマイモの親子収穫体験を実施。10家族25人が参加し、大きなイモに歓声を上げていました。



大きいイモを発見

福祉部会だより

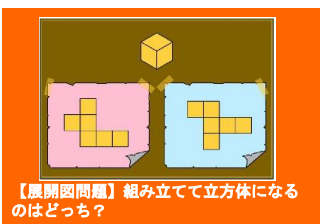
○子育てひろば☆かみかわ 昨年12月18日、「みんなで楽しむクリスマス」が行われました。大島部会長がサンタクロースに扮しました。



サンタさんからプレゼント

○社協の脳トレ冊子

「みんなの脳トレ冬号」を公民館で配布中です。ぜひ、チャレンジしてみてください。



【展開図問題】組み立てて立方体になるのはどっち？



◆食育部会では、市公式YouTubeで古代米のレシピ動画を公開しています。右記2次元コードからご視聴ください。



◀マフィン

いちご大福▶



ふれあい茶話会開催

昨年9月9日、福祉部会で

「ふれあい茶話会」を実施。6

3人が参加し、健康運動にチャ

レンジしました。その後、お茶

を飲みな

がら、話

に花を咲

かせまし

た。

▼みんなで健康運動



防犯講座で学ぶ

9月16日、安心安全部会で

は防犯講座を開催。66人が特

殊詐欺を防ぐ方法を学びました。



▲講師は腹話術も披露

エコ食楽部レシピ

パーティー料理を彩る ～古代米のお寿司



材料

白米2合+古代米大さじ2
すし酢・・・適量
焼き海苔、味付きいなりあげ、
好みの具

[すし飯の作り方]

・米はといで、分量の水で1時間ほど浸水させる。
・米を炊く。
・炊き上がったら10分ほど蒸らし、ボウルに取り出し、すし酢をまわしかける。ご飯と混ぜ合わせてから、うちわで冷ますとつやが出る。

◆巻き寿司

①巻きすに、海苔を縦長に置き、海苔の向こう側を2cmほど残して、酢飯230gを均等に広げる。②手前1/3位の所にサラダ菜を具材が包める幅に並べる。サラダ菜の上に好みの具材とマヨネーズを1列に置く。手前から巻き、巻きすごと形を整える。③食べやすい大きさに切って器に盛る。



◆裏巻き寿司

①巻きすに海苔を縦長に置く。海苔全体に酢飯280gを均等に広げてラップをかぶせ、海苔が上になるように裏返す。②海苔の中央に好みの具を置き、くるっとひと巻きする。ラップの上から切る。



◆手まり寿司

①寿司飯を1個25g程度に丸める。②ラップを敷いた上に好みの具を置き、その上に①の寿司飯を置く。ラップで丸くなるように包む。ラップできつく閉じると崩れない。



◆いなり寿司

酢飯を35～40gに丸めて、味付きいなりあげにつめる。寿司飯が見えるように並べて、好みの具を飾る。

