



「はしの持ち方」と「味噌づくり」



「味噌づくり体験教室2011」

★はしは、日本食にかかせないものです。正しいはしの持ち方わかりますか？



はしは、昔は自分のからだの一部と考え、どこへいくにも自分のはしをもっていき、食事が終われば、「ごちそうさま」といって箸を手ぬぐいでぬぐってはいれにきちんと入れていました。

旬な食材を楽しもう!

なめこ

- ・主な生産地 白山ろく地域
- ・旬な時期 通年
- ・栄養素 ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維を多く含みます。

なめこは、96%が水分です。なめこのヌルヌルはムチンで、タンパク質の分解を助けてくれます。



なめこと豆腐の味噌汁



巻末のレシピをご覧ください。

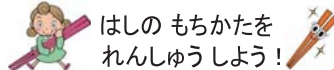
味噌づくり体験教室

日本の食事に欠かせない味噌汁。昔は各家庭で味噌が作られ、それぞれの味がありました。最近では、手作りが見直され、味噌作りに興味を持つ方も増えてきています。これを受け、白山市内の味噌工場で体験教室が実施されました。なお、市内では味噌をはじめ醤油や酢づくりも盛んです。

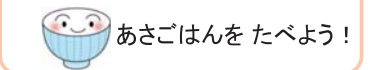


平成24年 2012 FEBRUARY 2 如月

★2月の目標 (もくひょう)



★1年間の目標 (もくひょう)



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1/29	30	31	1 白山市合併記念日	2	3 節分	4 立春
5	6	7 北方領土の日	8 針供養	9	10	11 建国記念の日
12	13	14 聖バレンタインデー	15	16	17	18 コメの日
19 雨水	20	21	22	23	24	25
26	27	28 コメの日	29	3/1	2	3

