



ゆやのわいわいスナップ！



味 なはなし

鉄火みそ



◆材料 (およそ10~15人分)

大豆	100g
ごぼう	70g
人参	20g
椎茸	3枚
レンコン	50g
練りみそ	200g
砂糖	12g
み酒	大1
みりん	大1
サラダ油	大4
白ごま	大2
大根葉	適量

◆作り方

- ①大豆をサラダ油1で皮がはがれるまでいりつける。
- ②ごぼう、人参はさがぎ、椎茸は千切り、レンコンは皮をむいて小さくきざむ。ごぼう、レンコンはあくをとる。
- ③練りみその材料を合わせておく。
- ④残りのサラダ油で野菜を炒め、練りみそを加えてゆっくり練る。
- ⑤最後に白ごまを加える。

※大豆茶で使った大豆、大根葉、だしをとったいりこを使いましょう。



素敵な仲間! 油谷陸協

皆さんこんにちは！油谷陸協です。
 突然ですが、走ることは好きですか？
 友人と走ったことがありますか？
 子どもと走ったことがありますか？
 恋人と走ったことがありますか？
 同じ風を感じ、同じ景色を見て、同じ道を蹴る。
 走ることは、決して孤独なスポーツなんかじゃありません。
 そんな走ることが好きでたまらない人たちが集まったクラブが油谷陸協です。

このクラブは、町内の駅伝愛好家により昭和57年に結成され、長距離走を中心に毎週火曜日の18時から総合グラウンドにて長門大津駅伝や北浦駅伝、豊北町の夕焼けマラソン大会などの各種大会を目標にして日々の練習に励んでいます。現在、部員は11名と少ないのですが、まだまだ町内には走ることが大好きな人がたくさんいることと思います。

今、僕たちと一緒に風を感じてみたいなあと思ったあなた。「あなたの力が必要です」男女問いませんので、是非一度遊びに来て下さい。

連絡先 ■油谷町役場内 大村昌雄
 ☎32-1111

