

まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター
〒030-0957 青森市蛭沢 4-1-4
TEL 017-743-0720
FAX 017-764-0522

講座レポート

郷土料理教室

～けの汁と赤かぶの千枚漬～(11/26)

11月26日に戸山市民センターで「郷土料理教室～けの汁と赤かぶの千枚漬～」の講座を開催しました。講師は日本食生活協会郷土食専任講師 山口雪江さんです。募集人数に対して3倍の申し込みがあったという人気の講座でした。赤かぶ4人分で15kg。調味料は塩、だし昆布、ざらめ、米麴、酢でした。大量の赤かぶを3ミリ程に切り分ける作業はけっこう大変でした。切り分けた赤かぶは30ℓの漬物樽に1時間ほど重石をして寝かせます。そして、後でつけ汁に使うだし昆布と米麴をぬるま湯に浸しておきました。赤かぶを寝かせておいている間に今度は「けの汁」の材料を刻みます。大根、人参、ごぼう、高野豆腐、竹の子、ふき、ぜんまい、こんにゃく、油揚げを5mmから1cmに切り刻みます。こんにゃくとふきは湯通し済でした。

けの汁は、酒かす、干し椎茸とだし昆布を入れ弱火でじっくりとだし汁をとり、だし昆布、しいたけは取り出して、細かく刻んでから鍋に投入します。煮えにくい根菜から煮込んでいきました。みそを溶き入れて、火を止めて味をなじませておきました。

再び、「赤かぶの千枚漬」の調理の方に戻り、ざらめと塩でつけ汁を作り、酢を投入して、作っておいた米麴とだし昆布を合わせました。寝かせておいた赤かぶを水でよく洗って、水気をとってから「つけ汁」に入れて、それから漬物樽に戻します。

最後はジップロックに詰めて、自宅で3～4週間ほど寝かせて完成です。山口講師が持参した山菜の漬物と「けの汁」とご飯でみんなで試食をしました。大鍋で煮た「けの汁」がよく味が浸み込んで美味しかったとのことでした。



みんなで切った赤かぶを樽に漬ける

令和8年度

青森市民大学新入生募集！



青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、年齢・性別を問わず、学びたいかたが参加できる大学です！！

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住の方

(過去に青森市民大学、寿大学、女性大学を卒業したかたを除く) ※再入学はできません。

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料！ただし、材料費のかかる講座を除く。

あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合せ先：最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



廃油でエコせっけん作り

市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

中央市民センター



筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう! (8/30)

東部市民センター



国際交流員と英語でクッキング (10/4)

戸山市民センター



郷土料理教室～けの汁と赤かぶの千枚漬～ (11/26)

横内市民センター



風薫る5月 江戸時代の青森町を歩こう! part2 (5/29)

大野市民センター



健康体操 & 歌って楽しもう (12/2)

荒川市民センター



絵手紙教室～季節の絵手紙～ (10/23)

古川市民センター



動いて! 笑って! 活性化! マナフィット② (12/6)

沖館市民センター



はじめてのフラダンス (10/25, 11/1, 15, 22, 29)

油川市民センター



幸子さんに教わる懐かしいおやつ、かぼちゃもち作り (11/25)

西部市民センター



親子で料理教室・夏野菜をたくさん食べよう! (7/26)

北部市民センター



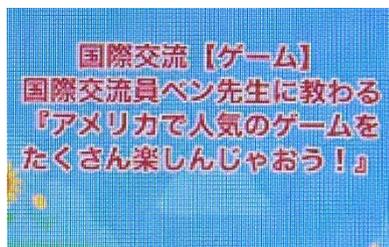
60歳からの「椅子ヨガ」 (11/10, 17, 24)

◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおいりのまなびちゃんねる」にて中央市民センタープラネタリウムに関する情報をお届けする「プラナビ」や、中央市民センターで開催している「市民向け講座」「キッズスクール」の動画を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りでチャンネルのページに移動できますよ!



URL : https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qiiqMI-NdZ_RTtZQ

編集後記

青森開港 400 年の節目を迎えた令和 7 年度、市民センターは、市民の皆様と共に生涯学習活動を推進して参りました。今後もセンターだよりを年 4 回発行し、皆様の学びと生きがいづくりを支援できるよう、情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線 36)
戸山市民センター担当: 田中、奈良原