



2月の  
予定

## サークルスケジュール

種 目	日 時	場 所
ラージボール	毎週火・木曜 ※ 22 日除く 【前半】 9 時～ 10 時 30 分 【後半】 10 時 30 分～ 12 時	ジョイワーク三戸
Enjoy ♪ピンポン☆	毎週月・水曜 ※ 5、12、21 日除く (19 時～ 20 時 30 分)	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	毎週土曜 ※ 17 日除く (18 時 30 分～ 20 時 30 分)	アップルドーム

## 教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
楽笑ストレッチ	毎週月曜 ※ 5、12 日除く (13 時 30 分～ 15 時)	ジョイワーク三戸
かんたん筋トレ	毎週水・金曜 ※ 21 日除く (10 時～ 11 時 30 分)	ジョイワーク三戸
キッズサッカー	毎週木曜 (17 時 30 分～ 18 時 30 分)	アップルドーム

●パソコン自主学習支援 (会員限定)  
毎週木曜 ※ 1 日を除く  
(18 時 30 分～ 20 時)  
※個別指導 (会員問わず)  
対 象：小学生以上  
会 場：ジョイワーク三戸  
料 金：会員 1,100 円、会員以外 1,600 円  
【30 分料金半額】  
準備物：ノートパソコン

## 令和 5 年度クラブ 会員を募集します！

令和 5 年度のクラブ会員やスポーツ指導者 (有資格者) を募集します。詳しくはお問い合わせください。

※「教室」は参加料が必要 (クラブ会員 550 円、会員以外 1,100 円)  
※サークルおよび教室、スクールの体験は自由にできますが、1 回までとさせていただきます。



(一社) さんのへスポーツクラブEnjoyクラブハウス (ジョイワーク三戸内)  
TEL・FAX 22-2503  
HPアドレス <http://ssce.web.fc2.com/index.html>  
Eメール [s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp](mailto:s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp)

会員募集中



おうちで作れる

第 22 弾

## 三戸の郷土料理

三戸町食生活改善推進員会「つくしの会」から、三戸の郷土料理を紹介します。郷土料理伝承のため、慣れ親しんでいる三戸の郷土料理や、昔懐かしい郷土料理の献立を、ぜひつくしの会事務局 (☎ 20-1152) にお知らせください。

### ◆今月の献立は… つつけ (かけ)

☆材料 (5 人分) ☆

小麦粉→ 500g、塩→ 小さじ 2 分の 1、水→ 200cc、大根→ 10cm、豆腐→ 1 丁 【ねぎみそ】 ねぎ→ 1 本、みそ→ 100g 【にんにくみそ】 にんにく→ 1 かけ、みそ→ 100g

☆作り方☆

- ①ボウルに小麦粉、塩を入れて水を全体に回しこねる (寒い季節は少し多めに水を入れる)。
- ②こねた生地をビニール袋に入れて 1 時間程度ねかせる。
- ③②の生地を厚さ 2mm くらいに伸ばして、三角形に切る。
- ④ねぎ味噌とにんにく味噌をつくる。ねぎをみじん切りにし、すり鉢ですり味噌を入れさらにすり合わせる。にんにく味噌は、おろし器ですったにんにくを味噌に混ぜ合わせる。
- ⑤大根と豆腐を切り、茹でる。その後、③のつつけも茹でていく。
- ⑥どんぶりに盛り、小皿に盛ったねぎ味噌 (またはにんにく味噌) を付けて食べる。

