



食生活改善推進員 おすすめレシピ

recipe
けんちん汁



材料 (4人前)

木綿豆腐……………2/3丁
ごぼう……………1/3本
こんにゃく……………1/3本
里いも(中)……………2個
にんじん……………3cm
しいたけ……………4個
酢……………少々
だし……………2カップ(400ml)
薄口しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
サラダ油……………小さじ1

栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	122kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	3.6g
炭水化物	28.9g
塩分相当量	0.5g



作り方

- 豆 腐** ペーパータオルに包んでざるにのせ、皿などの重しを載せて、30分程水切りする。
ご ぼ う 皮をこそげて斜め薄切りにし、酢水にさらしたあと水気を切る。
里 芋 皮をむいて5mmの輪切りにする。
にんじん 皮をむき、半月切りにする。
しいたけ 軸を切り落とし、縦4等分に切る。
こんにゃく 水から2〜3分茹で、スプーンで1口大にする。
- サラダ油を熱した鍋に①の豆腐を小さめにちぎりながら入れて炒め、①を加えて全体に油が回るまで炒め合わせ、出汁を注いで煮る。途中でアクを取りながら、野菜が柔らかくなるまでさらに煮る。
- ②に薄口しょうゆ、塩で味付けをしてひと煮立ちさせたら完成!



けんちん汁の歴史・由来

由来①巻織(けんちゃん・けんせん)
中国の精進料理である普茶料理の一種。千切りにした材料を薄焼き卵で巻いたもの。

由来②建長汁(けんちょうじる)
鎌倉の建長寺で修業していた僧侶が作っていたもの。精進料理であるため動物性食品は一切使用しないことが特徴。他の精進料理で余った野菜くずを無駄なく用いるため、地域によって使用される野菜が異なる。また、けんちん汁の豆腐は崩して入れるが、一説によると建長寺の修行僧が落とした豆腐を拾い集めて洗い、汁に入れたことから、という逸話もあるとのこと。



まちの人口と世帯 一令和5年12月31日現在一

人口 43,973人(-42) 男 22,099人(-30) 女 21,874人(-12) 世帯数 18,554世帯(-3) ()内は対前月比

町内の交通事故状況(12月)

死亡 0人(1人) 重傷 0人(1人) 軽傷 9人(114人) ()内は今年の累計

東郷町税等納期限一覧

納期月	納期限	町県民税 (普通徴収)	軽自動車税 (種別割)	固定資産税 都市計画税	国民健康 保険税 (普通徴収)	後期高齢者 医療保険料 (普通徴収)	介護保険料 (普通徴収)	下水道事業 受益者 負担金	保育料
2月	2月29日(木)	—	—	4期	8期	8期	8期	4期	2月

注 納期限を過ぎると延滞金が加算されます。また、納期限を過ぎても納付がない場合は、督促状が送付されます。

注 督促状を発送した日から起算して10日を経過した日までに納付がない場合は、財産調査や滞納処分(差押等)の対象となります。

注 金融機関で大量の硬貨を使用して納付する場合、取扱手数料が発生する場合があります(詳しくは各金融機関へお問い合わせください)。

※スマートフォン決済で納付ができます。

納付書に記載された納期限内であれば、電子決済アプリ [LINE Pay] [PayPay] [PayB] [auPay] [FamiPay] で時間と場所を選ばず町税や保険料などを納付できます。

対象 町県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収)、後期高齢者医療保険料(普通徴収)、介護保険料(普通徴収)、保育料

必要 スマートフォンなどのモバイル端末、納付書(バーコードの印字があるもの)

方法 事前に登録した電子決済アプリにより、スマートフォンなどのカメラで納付書に印字されているバーコードを読み取り、納付手続きをします。スマートフォン端末などのインターネット接続費用やパケット代は利用者負担です。



詳しくは、町ホームページをご覧ください
(ID: 5677)