

特定非営利活動法人共創のまちサポート  
いわき市平字高月103-1 國井達夫

<https://www.facebook.com/kyousounomati.iwaki>

**平コミュニティ食堂**5月10日  
～テイクアウト再開します！

市内の感染状況を考慮し延期しております

ましたが連休明けから再開する予定です。献立や最新情報は Facebook 等でお知らせします。

**平第14区公民館**(久保町) (火)(水) 6:30~8:00 大人300円高校生100円中学以下50円  
前日までにお申し込みください。【ご予約・お問い合わせ】090-6251-5814 増子

**行ってみよう**

UPDOWN の少ないゆったりコース。健脚の方は八幡小路コースへ！

① START いわき駅北口

② 旧平市長の像

③ 腹ペコ学生の救世主

④ 疲れたら乗ろう

⑤

⑥ ネジ屋さんの先を左折

⑦ 好間川沿いに進みます

⑧ 舗道が切れる手前で左折

⑨ もうすぐ！

⑩ 掲示板も CHECK

GOAL

←いわき駅前

平窪方面へ

←八幡小路

好間二小→

**新鮮な食材をお届けします**  
市場直送の新鮮な青果をはじめ食品一般の卸売を承っております。配達・品揃えなどお気軽にご相談ください。

**有限会社 内山産業**  
いわき市小名浜字林の上19-3  
**0246-92-3892**  
8:30~16:30  
定休日 (水)(日)(祝)

**あすか社会保険労務士法人**  
コロナ禍を乗り越える働き方改革をサポートします  
福島県いわき市平谷川瀬二丁目10-19  
グランSATOU  
**0246-38-9001**  
お電話受付平日 9:00~17:30

お問い合わせ 24時間受付  
[www.asuka-sr.com/contact](http://www.asuka-sr.com/contact)

**一般財団法人 ふくしま未来研究会**  
〒960-8031  
福島市栄町6-5  
南條ビルA館7F  
024-522-4610

暮らしやすい福島  
行ってみたい福島  
30年後を見据え  
福島を元気にする活動を  
支援・助成します  
[fukushima-mirai.com](http://fukushima-mirai.com)

まちさぽはサントリーHD(株)様のみらいチャレンジプログラム助成金を活用し発行しております

## ネットワーク通信 ★★★かしまコミュニティ食堂 TAKE OFF!★★★

4月16日(土)鹿島公民館において試作&持ち帰り試食会が開催されました。限られた時間内でどんなものが作れるか、リハーサルを兼ねて何種類ものおかずを制作。初回でしたが家事経験豊かなスタッフさんがグループに分かれ手際よく作業が進み、野菜の皮も無駄にせず栄養もおいしさもビジュアルも満点のお弁当が完成しました。



かしまコミュニティ食堂第1回は5月8日(日)開催予定です。9:00 調理開始 11:00 持ち帰り尚、6月から第一日曜日に実施予定です。前日(土)11:00 からメニュー打ち合わせを行います。  
【お申し込み・問い合わせ】090-4554-6287 渡邊隆さん



### Cheeze さんの SeeTheWorld!#8



### ウクライナ料理は魅力がたっぷり!



キエフルーシ大公国を起源とする二つの国、**ウクライナ**と**ロシア**。ボルシチやコサックダンスは有名ですが、その歴史や文化については勉強不足でした。ウクライナの**青**と**黄色**の国旗は**青空**と**小麦畑**からきているそうです。母の味にはどんなものがあるのでしょうか?

美味しそうな3品をご紹介します。作ってみませんか?



#### チキンキエフ - ウクライナ風チキンカツ

- ①室温で柔らかくしたバターにみじん切りにんにくとハーブを練り込んでガーリックバターを作り、ラップに包んで棒状に冷やしておく。
- ②皮と脂を取り除いた鳥の胸肉を観音開きにして平にのばし、塩こしょうする。
- ③胸肉の中央にガーリックバターをのせて折りたたみ、小麦粉、たまご、パン粉をまぶし、油で揚げる。



#### モルコヴニツェ - にんじんケーキ

- ①にんじんを皮ごとすりおろす。
- ②たまご、植物油、砂糖をすりませたら小麦粉とベーキングパウダーを加え、にんじん、くるみ、シナモンを入れて混ぜる
- ③180度で50分くらい焼く。



#### ピローギ - マッシュポテトの水餃子みたい?

- ①じゃがいもを茹でてつぶし、チーズ、粗みじんブロッコリーを加え、塩こしょうで味をつける。
- ②モチモチ餃子の皮で適量包み、半分に折りたたんでとじる。
- ③オリーブ油をたらしお湯で2~3分茹でて取り出し、サワークリームを添えて盛り付ける。



#### 4月 ご支援いただいた皆様

いわき小名浜菜園(株)様 荒川ゴルフクラブ様 産まれたてのライオン様  
ファミリーマート様 ふくしま子ども食堂ネットワーク様 斎藤美幸様  
イオンモール小名浜様 (有)内山産業様 いわき信用組合理様 丹野勇雄様  
一般財団法人ふくしま未来研究会様 ★いつもありがとうございます★