

孔子像と 募金について

多久茂文は、300年前に聖廟を建て、多久に孔子像を迎えたときの喜びや人々が孔子に対する尊敬の念をもち、学問と道徳を重んじる気風を作りたいという意味を「文廟記」に記しています。

現在、多久聖廟に安置している孔子像は、元禄14年（1701）に京都の儒学者中村惕斎の監修によって制作されたものです。

その孔子像が、300年の歳月を経て、結露等によって緑錆が点在し、腐食が進行しております。多久聖廟創建300年を契機に、孔子像の腐食部分の除去などの修復を行い、茂文が示した教育理念とともに孔子像を、次代に残したいと願っております。つきましては、市民の皆様からの浄財を修復費に充てたいと存じます。なにとぞ格別のご支援ご協力を賜りますようお願いいたします。

『孔子像修復募金』

募金額 一口一千円をお願いします
 （何口でも結構です）

募金の期間 平成20年12月31日まで
 問い合わせ・受付

多久聖廟創建300年祭

実行委員会事務局

（多久市 総務部 経営統括室）

☎ 75-2116 FAX 75-2110

（助）孔子の里

☎ 75-5112 FAX 75-5320

こんにちは
ヘルマナアトです



今月の担当
 多久町食生活
 改善推進協議会

明けておめでとうござ
 います。

元氣パワーの源は毎日の食
 事からです。今年も色々な食
 材を使い、おいしさと栄養ハ
 ランスを考えた料理をみなさ
 んに毎月お届けします。

今回は作り方も簡単に色々
 な野菜もとれてカルシウム等
 も多くヘルシーな白身魚のれ
 んこん蒸しを紹介します。

豆情報

れんこん

食物繊維が豊富な縁起物

【主な栄養素】

ビタミンC、ビタミン

B1、鉄、カリウム、

食物繊維

【効用】

胃腸病、高脂血症、か

ぜ、高血圧



白身魚のれんこん蒸し

【作り方】

- ①魚は軽く塩・こしょうで下味をつけ、各茶碗に入れておく。
- ②にんじん、きくらげはせん切りにし、煮汁でさっと煮る。
- ③れんこんは皮をむき、酢少量を加えた水に浸してアクを抜く。（蒸す直前にすりおろす）
- ④卵白を固く泡立てて、すりおろしたれんこんと、汁気をきった野菜と混ぜ合わせ、魚の上にこんもりとのせ、強火の蒸し器で10分蒸す。
- ⑤くずあんのだしと調味料を煮立て水溶き片栗粉でゆるいトロみをつけて④にかけ、わさびを添える。



●材料(6人分)●
 1人分…77kcal
 塩 分 …0.7g

・白身魚 40g×6切れ
 （塩・こしょうを少量）
 ・れんこん…120g
 ・卵白…1個分
 ・にんじん…40g
 ・きくらげ…大1枚
 ・わさび…少量

煮汁

だし汁…大さじ3
 しょうゆ…小さじ1
 みりん…小さじ1
 くずあんのだし
 だし汁…3/4カップ
 みりん…小さじ1
 しょうゆ…小さじ1/2
 塩…小さじ1/3
 片栗粉…小さじ1