

食改レシピ Vol.1

今月から、常陸大宮市食生活改善推進員連絡協議会のお勧めする郷土料理や減塩料理などのレシピを隔月で紹介しします。ぜひご家庭でご賞味ください。

今月は御前山地域の郷土料理「さんまの酢じょうゆ漬け」です。食糧が少なかった時代に、さんまがたくさん手に入ると保存食として作りました。

〈材料と分量〉

さんま	4尾	
片栗粉	大さじ6	
揚げ油	適宜	
つけ汁	しょうゆ	1カップ
	酢	1カップ
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ3
	七味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ①さんまは洗って頭と内臓をとり、1尾を4つに筒切りにする。
- ②つけ汁を煮たてしておく。
- ③さんまに片栗粉をつけ、油で十分に揚げる。
- ④熱いうちに②のつけ汁につける。

☆一口アドバイス☆

さんまは内臓をとった後、塩水でよく洗います。



食改新メンバーが誕生します

8/18、25、29、9/1に食生活改善推進員養成講座が開講され、保健所職員や市の管理栄養士等から講義とグループワーク、運動、調理実習を受けました。全4回の講座を終了後、受講者へ修了証を授与。本人の入会希望により次年度から食改さんとしての活動が始まります。広く食生活改善の普及を推進するため、新会員の活躍が期待されます。



▲皆さん熱心に受講していました！

Vol.38

職員のつぶやき ~職員リレートーク~



▲皆さんの笑顔を糧にして

市民課に配属された川田美衣奈です。市民課は市民の皆さんと触れ合う機会が多く、先輩方から学ぶことが多い毎日です。窓口での対応の楽しさと難しさを感じつつ日々の業務に励んでいる私の原動力は、皆さんから言っていただけの「ありがとう」の一言です。まだまだひよっこの私ですが、少しでも早く戦力になれるよう、その言葉を糧にしてこれからも精進していきます。

市民協働課の石川優水です。私は、主に女性行政や国際交流協会事業の担当をしています。業務内容も、資料作成、会議の準備、イベントの支援など多岐にわたっています。「川原の音楽会」ではひたまと一緒に仕事しました。市民の方々と話す機会も多く、学生生活を終え、久しぶりに帰ってきた地元へ行政という視点から関われることはとても新鮮です。これからも、先輩方にご指導いただきながら、ひたまと同じように皆さんに愛される職員を目指していきます。



▲ひたまと頑張ります！

善意をありがとう

(敬称略)

<市内各小中学校へ>



茨城北部読売会水勝支部 新聞閲覧台16台