

食改レシピ Vol.2

常陸大宮市食生活改善推進員連絡協議会がおすすめする、郷土料理や減塩レシピを紹介しています。今回は美和地域の郷土料理「ゆずの大根巻き」です。お正月等お祝いの席の箸休めとして作られてきました。

〈材料と分量〉

ゆずの大根巻き

〈材料と分量〉

大根	小 1 本								
ゆず	4 個								
合わせ酢	<table> <tr> <td>酢</td><td>150 ml</td></tr> <tr> <td>水</td><td>100 ml</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>120 g</td></tr> <tr> <td>塩</td><td>大さじ 3・1/2</td></tr> </table>	酢	150 ml	水	100 ml	砂糖	120 g	塩	大さじ 3・1/2
酢	150 ml								
水	100 ml								
砂糖	120 g								
塩	大さじ 3・1/2								
昆布	20g								

〈作り方〉

- ①大根は 2 ～ 3 mm の輪切りにして 2 日ぐらい天日で干す。
(巻く直前に水洗いする)
- ②ゆずも大根同様の厚さに切る。
- ③①②をこぶ巻きの方法で巻き、昆布を 3 mm ぐらいの幅で切ったもので結んで形を整える。
- ④合わせ酢を火にかけ、砂糖が溶けてから熱いうちに③にかける。

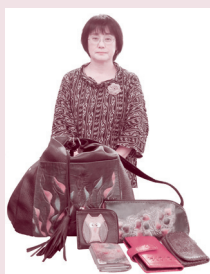
☆一口アドバイス☆

2 日後ぐらいから食べられます。



ひたまる先生を紹介します vol.2

ひたまる先生とは健康、文化などの分野で豊富な知識や技術を持ち、ひたまる先生会に登録された方のことです。市民が「いつでも・どこでも・誰とでも」楽しく学びあえる場を提供しています。



革教室の三村久子です。革教室というと、ちょっと難しそうですが、子どもから高齢者まで、男女どなたでも、小さな物から大きな物まで（ブローチ・キーホルダー・バック）無理なく作ることができます。

使い方により、数年、数十年が過ぎた品物でも、作った時以上にステキな味が出る作品もあります。作りなおしても、そのまま使い続けても、オンリーワンの品物です。革その物の風合いはもちろん、色を付けてステキな色合いを楽しむことができます。また、ランドセルやバックを再利用して作ることも出来ます。ぜひ一緒に楽しみながら素敵な作品を作りましょう。

【問い合わせ】 ☎ 55-3933



家庭教育の高村洋一です。私は中学校に勤務し、教員生活も 33 年目を迎えます。特別支援学級を受け持ち、8 人の生徒の学習や生活の指導をしています。

今年 3 月 11 日に、生徒や保護者の方と、東北大震災のボランティアバスに参加しました。これまでも様々な復興支援活動に取り組んできましたが、この活動を通し生徒や保護者の方、ボランティアの方々と交流を深めることができ、多くのものを得ることが出来ました。そのような復興支援活動で経験したことはもちろん、動物の飼育や子どもとの関わりについて、皆さんとお話が出来れば幸いです。

【問い合わせ】 ☎ 57-6878

1 月号の耳より情報を募集します！

1 月号のテーマは【私のインフルエンザ予防法】です。みなさんのとっておきの予防法をぜひご紹介ください。12 月 13 日（水）までに、郵便またはファックス、E メールでお送りください。

問い合わせ 〒 319-2292 常陸大宮市中富町 3135-6

政策審議室 秘書広聴課

電話 52-1111（内線 312）

ファックス 53-6010

E メールアドレス hishokou@city.hitachiomiya.lg.jp

QR コードからの投稿はこちらからどうぞ

