

こだま新聞

第153号
平成20年7月

歯に良い料理 07

北海道北東北知事サミットをきっかけに平成15年に「北のくに健康づくり推進協議会」が設立し平成19年度から「北のくに歯の健康づくり」が開始されました。



この会では海藻類と豆類を食材とした「歯に良い料理」のコンクールが実施され、百点を越す応募作品の中から20点のレシピが一冊の本となって公開されました。

各道、県から5点ずつの紹介されています。最優秀賞を受賞したのは秋田県秋田市の山口さんでした。作品は「ネラルスティック」。写真とレシピを紹介します。

【材料】4人分です
ひじきの煮物(ひじき、にんじん、



大豆、舞茸各20グラム程度)、醤油、砂糖、ゴマ油(各大さじ1程度)、卵1個、酒30CC、小麦粉100グラム、粉チーズ20グラム、ブラックペーパー少々、揚げ油、レモン、パセリ。

【作り方】
1. ボールにひじきの煮物を入れ、卵と酒を入れて混ぜ合わせ、それから小麦粉、粉チーズ、ブラックペーパーを加えてよく練り合わせます。

2. 練った材料をクッキングシートに乗せ、厚さ1センチくらい

になるように薄く延ばします。
3. このまま冷凍庫に30分入れて固める。

4. 冷凍庫から取り出し、幅1センチくらいに切り、油で揚げる。

160度で2分程度

5. 器に盛り付け、パセリ、レモンを添える。

一人分で263キロカロリー

【作者のコメント】

我が家では、ひじきの煮物をよく作りますが、必ず大豆と地元の舞茸を入れて作ります。

ひじきにはカルシウム、ミネラルが豊富で、畑のお肉(大豆)と一緒に摂取すればバランスが整う一品です。おつまみからおやつへと幅広い年齢の方にOKです。カリッと手でつまめて、スティック状に仕上げました。

他に優秀賞に選ばれたのは北海道札幌市の野谷さん(お豆と切り干し大根のバリバリサラダ)、青森県弘前市の山田さん(ひじきと大豆ご飯のふくさ包み)、岩手県盛岡市の上野さん(今年もママで元気)でした。

浦城址「のぼり」設置

NPO法人浦城の歴史を伝える会も活動2年目を迎えました。今年度の活動目標は本丸西側の

本丸下に幟設置



階段設置と西鐘撞堂の迂回路工事、それに幟(のぼり)の設置でした。いずれも7月6日曜日に会員が20名ほど集まって無事終了しました。幟は高さ4メートルの大きさに、広げてみるとかなり大きなものでしたが実際に設置してみると麓とから見て白い布が下がっている程度にしか見えませんでした。風の問題もあってこれ以上大きなものを設置できるのかこれからの課題です。

山アジサイ



ちよつと山アジサイが満開で山仕事の大変さを少し忘れさせてくれました。

鐘撞堂迂回路



三浦館も助っ人に参加



今月の行事

7月の予定

- 1日 歯科健診
- 2日 潟上市南秋学校保健会
- 2日 一日市盆踊太鼓隊練習
- 3日 日本語教室お別れ会
- 4日 路上ミラージュカル練習
- 6日 浦城址整備作業
- 8日 CM制作委員会
- 12日 歴史と文化を語る会
- 12日 クライン定例会
- 17日 郡市歯会役員会
- 19日 保険医協会講習会
- 27日 県歯会代議委員会