

# 「田んぼアート」デザイン募集

募集テーマ：「土浦こまち」～小野小町を今によみがえらせよう～

昨年、多くの方の目を楽しませた小町の館前の「田んぼアート」。今年は、みなさんがイメージする「土浦こまち」のデザインを募集し、新たな小町の里の風景をつくります。

募集作品の内容／

- 使用できる色は緑色を背景色として黒(紫)、赤(紅)、黄、白の5色です。
- 細い線の文字や細かい模様は表現できません。
- 作品は、手書き・データを問いません。
- 一人で何点でも応募できますが、未発表で自作のものに限ります。

締切／4月30日(木)必着

応募方法／住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、作品を所定の応募用紙またはA4版程度の用紙で郵送・持参、またはデジタルデータ(ファイル形式はJPG、またはPDF)をメールで

選考方法／土浦市新治地区都市と農村の交流事業推進協議

会で選考します。結果は本人に通知するとともに、市ホームページで発表します。

表彰／最優秀賞(1点、副賞地元のお米一俵)

その他の注意事項／

- 応募された作品・データは返却しません。応募作品の著作権は主催者に帰属します。
- 応募に係る費用は、応募者負担とします。
- 他の著作物の著作権などの侵害の恐れのある場合、受賞を取り消す場合があります。
- 作品は「田んぼアート」事業に適するように、適宜修正します。
- 応募者の個人情報、本応募に関わる業務でのみ使用します。

問・申 農林水産課 ☎826-1111 内線7618

FAX 823-9220 ✉nourin@city.tsuchiura.lg.jp

〒300-0812 土浦市下高津 2-7-36)



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.114 れんこんバーグ

このコーナーの定番となっているレンコンアレンジレシピ♪今回は、レンコンを使ったハンバーグを紹介します。レンコンを切ったときに出る糸を引くような粘りは、糖とたんぱく質が結合してできた多糖類のムチンによるものです。肝臓や胃腸のはたらきをよくしてくれます。また、レンコンには、ミネラルやビタミン、食物繊維などを豊富に含み、中でもビタミンCは100g中48mg。この量は、なんと、温州みかんの1.4倍です。ビタミンCは、コラーゲンの生成に不可欠、また体内の活性酸素を除去して老化やがん予防に効果があると言われていています。さらに、ビタミンB1、B2、B6も含まれ、これらのビタミンは、エネルギー代謝をサポートし、疲労回復や貧血、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。

土浦ならではの変わり種ハンバーグを是非お試しください。

### 材料・分量(4人分)

レンコン	500g	A	砂糖	大さじ1
豚ひき肉	200g		しょうゆ	大さじ2
ニンジン	60g		みりん	小さじ2
タマネギ	中1個		しょうが汁	小さじ2
万能ネギ	3本		塩・こしょう	少々
卵	1個		油	大さじ1
片栗粉	大さじ2			

### 作り方

- ①レンコンは半分は粗みじんにし、残りの半分はすりおろす。ニンジン・タマネギはみじん切りにする。
- ②ひき肉に塩・こしょうを入れ、よくこねる。
- ③②の中に①と卵・片栗粉を入れよく混ぜて成型をする。
- ④フライパンに油を敷き、両面をこんがり焼く。
- ⑤Aをすべて合わせて軽く煮立て、たれを作る。
- ⑥ハンバーグの上にたれをかけ、小口切りにした万能ネギを飾る。



### 1人分の栄養素

エネルギー	305kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	12.1g
カルシウム	61mg
食物繊維	81g
塩分	1.7g



食生活改善推進員  
佐々木優枝さん 会田明子さん