

## 「常陸秋そば」 オーナー募集



筑波山のふもとで、おいしい常陸秋そばの種まきから収穫、そば打ちまで体験してみませんか？

ところ／藤沢地区ほか

募集数／50口(1人2口まで。1口約60m<sup>2</sup>)

オーナー料金／1万2000円(1口)

イベント予定／

- ① 8月22日(土)…種まきの集い
- ② 9月19日(土)…花見の集い&そば試食会
- ③ 11月7日(土)…収穫の集い
- ④ 12月5日(土)…そば打ち体験&そば粉配布

※天候などにより変更になる場合があります。

申込方法／ホームページより申込書をダウンロードして郵送、ファクスまたは直接

申込締切／8月7日(金)

申 問 土浦市農業公社(〒300-4101 永井本郷入会  
地字離山番外1 ☎862-5143 FAX862-4953)

## トワイライト レンコンサート

～蓮田にかこまれて… 第2弾～

土浦の名産であるレンコン(はす)の花にかこまれて、夏の蓮田でコンサートを聴き、語り合しましょう。

日 程／7月25日(土)

午後3時30分	受付開始
4時	土浦の昔話(土浦市文化財愛護の会)
5時	コンサート(土浦音レンコン)
6時30分	解散

ところ／JA土浦れんこんセンター(手野町1851-1)

定 員／120人(先着順)

参加費／700円(おやつ、飲み物代など)

申込方法／電話で

申 問 県南生涯学習センター(☎826-1101)



## 食生活改善推進員の 健康料理



No.117

### 蒸しだことアボカドのピリ辛 さわやかドレッシング和え

今回ご紹介するのは、夏の暑い日に火を使わずにサッとできて、ちょっぴり辛めのドレッシングでさっぱりといただける一品です。ドレッシングは酢と油の割合を2:1にして油分を抑えています。今回は、酸味のやさしいりんご酢を使いましたが、米酢やレモン汁を使ってもおいしいです。好みで砂糖少々を加えてもよいでしょう。和える食材は、パプリカを加えて彩りよくしたり、ワカメを加えるなどアレンジ自在です。

タコには、アミノ酸の1種であるタウリンが多く含まれています。タウリンは、体内のコレステロールを減らすはたらきや心臓や肝臓の機能を高めるはたらきなどさまざまな効果があるといわれています。

暑い日が続くと夏バテで食欲が落ちてしまいがちですが、1日3食しっかりとバランスのよい食事を心がけましょう！

### 材料・分量(2人分) ……………

蒸しだこ	100g	A	りんご酢	大さじ2
アボカド	1/2個		サラダ油	大さじ1
キュウリ	1/2本		塩	ひとつまみ
タマネギ	1/4個		こしょう	少々
青じそ	4～5枚		豆板醤	小さじ1/4

### 作り方 ……………

- ①蒸しだこは2～3cmのそぎ切りにする。
- ②アボカドは縦半分にして2～3cm幅に切る。
- ③キュウリは4cm位の長さに切り分け、縦半分にしてから縦に2～3mm幅に切る。
- ④タマネギは繊維にそって薄切りにする。
- ⑤青じそはみじん切りにしてAのドレッシングと混ぜ合わせる。
- ⑥ボウルにタコ、キュウリ、タマネギを入れ、⑤のドレッシングと混ぜ合わせてからアボカドを加え、さっくりと混ぜる。

### 1人分の栄養素 ……………

エネルギー	198kcal
たんぱく質	12.5g
脂 質	14.4g
カルシウム	31mg
食物繊維	3.0g
塩 分	1.0g



食生活改善推進員

平澤陽子さん 大畑みちさん