

# 「霞ヶ浦南岸モニターツアー」を実施しました

土浦市が稲敷市、阿見町、美浦村と構成する霞ヶ浦南岸地域活性化推進委員会では、宝くじの助成を受けて「霞ヶ浦南岸地域活性化計画」を策定するため、平成28年3月12日に「霞ヶ浦南岸地域モニターツアー」を実施しました。

ツアーは首都圏近郊にお住まいの方を対象に、東京駅を発着地として、ホワイトアイリス号での霞ヶ浦遊覧、保立食堂(土浦市)、大杉神社、浮島直売所(稲敷市)、予科練平和記念館、あみプレミアムアウトレット(阿見町)、JRA美浦トレーニング・センター(美浦村)をめぐり、37名が参加しました。

参加された方々には、アンケートを行い、霞ヶ浦南岸地域が持つ潜在的な魅力や観光資源としての活用可能性について、意見をいただきました。

問政策企画課(☎826-1111 内線2205)



▲ホワイトアイリス号での霞ヶ浦遊覧



▼保立食堂で昼食



No.126

## スルメイカの詰め煮

材料・分量(2人分).....

スルメイカ	小1ばい分	小麦粉	小さじ1
鶏ひき肉	50g	だし汁	100cc
えのき茸	50g	酒	大さじ1/2
ニンジン	20g	A みりん	大さじ1/2
インゲン	3本	しょうゆ	小さじ1・1/2
ショウガ	少々	砂糖	小さじ2/3
溶き卵	1/3個分		

作り方.....

- ①スルメイカは胴と足に分けて水洗いする。
- ②えのき茸は茹でて5mm長さに切る。ニンジン、インゲンも茹でて5mm角に切る。ショウガはみじん切りにする。イカの足は細かくたたいておく。
- ③ボウルに鶏ひき肉、②を入れてよく混ぜ、溶き卵と小麦粉を加えてさらに混ぜる。
- ④スルメイカの胴に③を8分目まで詰め、口をつま

ようじで縫うように閉じた後、2~3本束ねた竹串でイカの表面をまんべんなく刺して穴をあける。(味のしみ込みを良くし、イカの身の縮みを防ぐため)  
⑤小さめの鍋にAの調味料を入れ、④を入れて弱火で12~13分煮る。途中煮立ったら裏返し、落とし蓋をする。煮あがったら輪切りにし、つまようじを抜いて器に盛り付ける。

今回ご紹介するのは「スルメイカの詰め煮」です。イカはたんぱく質が豊富で低脂肪、また、味雷みらいの新陳代謝に関与する亜鉛も多く含まれています。味雷は舌にある、味覚を担っている器官ですから、亜鉛が不足すると味を正常に感じられなくなってしまいます。

イカは弾力があって噛みにくい食材なので、よく噛んで食べましょう。よく噛んで食べると、脳への血流がよくなって脳が活性化されたり、唾液の分泌が増えて消化吸収を促したり、虫歯を予防したりと、良い効果がいっぱいです。国では、一口30回以上噛むことを目指した「噛ミング30(カミングサンマル)」というキャッチフレーズを作成し推進しています。

スルメイカは初夏から秋にかけて旬を迎えます。ぜひ、よく噛んでお楽しみ下さい。

### 1人分の栄養素.....

エネルギー	164kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	4.2g
カルシウム	28mg
食物繊維	1.7g
塩分	1.4g

### 食生活改善推進員

