

つちまる通信 40



お花で彩るバレンタインデー

バレンタインデーに合わせて、2月14日(火)まで、市役所本庁舎1階エスカレーターの前に、土浦特産の花々をあしらったフラワーアートが展示されました。キレイなお花に目を引かれて、たくさんの人が訪れてくれました♪



節分に地域みんなで大盛り上がり

1月29日(日)に、荒川沖小学校で開催された「荒川沖DO!!すっぺまつりwith節分祭」に行って、参加者のみんなと遊んできました。会場では荒川沖の名店を決める「A-1グランプリ」が開催され、たくさんの美味しそうな地元グルメがズラリ！豆まきでは福豆やお菓子がまかれ、子どもから大人まで、たくさんの人が手を伸ばして大盛り上がり。地域みんながたくさん参加して、とっても楽しいお祭りだったよ！



食生活改善推進員の健康料理



No.135

わかさぎの羽衣巻き

材料・分量(2人分).....

わかさぎ生	80g(10尾)	レンコン(梅酢漬け)	10枚
塩	少々	早煮昆布	適量
こしょう	少々	酢	大さじ1・1/3
大根(輪切り)	10枚	だし汁	小さじ1
片栗粉	適量	砂糖	大さじ1
揚げ油	適量	塩	小さじ1/6

作り方.....

- ①わかさぎは塩・こしょうをふって5～10分おく。水気をペーパータオルなどでよくふいたら、片栗粉を薄くまぶし、油で色よく揚げる。
 - ②大根は薄い輪切りにし、塩をふってしんなりさせる。
 - ③レンコンは薄い輪切りにし、酢水につけた後、さつと熱湯に通し、梅酢に漬ける。(梅酢がないときは、甘酢でも可)
- ※梅酢…赤梅酢(1カップ)に対して砂糖(大さじ6～7)の割合で砂糖を煮溶かしたもの
- ④①のわかさぎに、②の大根と③のレンコンを、衣をまとうように巻き、水に浸して柔らかくした昆布(細切り)でリボン結びにする。
 - ⑤小鍋にAの甘酢の材料を入れ、ひと煮立ちしたら④にかけてしばらくおく。

今回は、霞ヶ浦名産のわかさぎと土浦名産のレンコンを使ったメニューを紹介します。白い大根と梅酢に漬けた淡い桃色のレンコンが上品な羽衣に見えます。レンコンは空気に触れると褐色に変化しますが、酢水に漬けて防ぐことができます。わかさぎに着物を着せるように、大根とレンコンは左が上になるように巻きましょう。わかさぎは頭からしっぽまでまるごと美味しく食べられるので、骨に豊富に含まれるカルシウムも積極的にとることができます。地域の味「わかさぎの羽衣巻き」をぜひお楽しみください。

1人分の栄養素.....

エネルギー	275kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	10.1g
カルシウム	309mg
食物繊維	6.6g
食塩相当量	1.6g

食生活改善推進員



児玉正子さん 大畑みち子さん

※料理区分(量)…副菜(1つ)、主菜(1つ)

菓子・嗜好飲料について

食生活の中で楽しみの部分なので、食事バランスガイドではコマを回すためのヒモとして表現されています。バランスが崩れないよう、1日200kcalを目安に楽しく適度にとるようにしましょう。

今回で土浦市版食事バランスガイドについての連載は終了です。今後もぜひ食事バランスガイドを活用して、バランスのとれた食生活を実践しましょう。

200kcal	=	どらやき	=	ポテトチップス	=	ビール中ジョッキ
の目安		1個		半袋		1杯(500ml)



▲詳しくはコチラ

関健康増進課(☎826-3471)