

食生活改善推進委員協議会よりお料理紹介

私達食推では、年に6回研修会を行っています。研修内容をご紹介します。

今回、ご紹介する料理は、乳製品を使った、だれにでも簡単に作れる和風ハンバーグです。

ちょっと工夫して、パン粉の代わりに食物繊維が多く含まれているケッカーオートミールを使用しました。

口当たりが良く、やわらかく仕上がり、和風ですので、さっぱりといただけます。

乳製品を使ってカルシウムをしっかりとりましょう。



和風ハンバーグ

<材料> 6人分

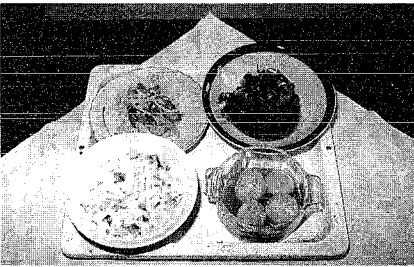
合挽き肉	300g	プロセスチーズ	1/4個
たまねぎ	大1個	サラダ油	適量
バター	大さじ1	A 砂糖	大さじ5
ケッカーオートミール	50g	しょうゆ	大さじ5
牛乳	大さじ2	酒	大さじ5
卵	1個	大根	1/2本
塩・こしょう	各少々	わけぎ	少々

※ 一人分の栄養価

・エネルギー	66.6kcal
・たんぱく質	8.3g
・カルシウム	27.3mg
・塩分	1.1g

<作り方>

- たまねぎはみじん切りにし、バターで炒めて冷ましておく。プロセスチーズは6枚に切る。ケッカーオートミールは牛乳にひたす。
- ボールに挽き肉と炒めたたまねぎ・オートミール・卵・塩・こしょうを入れ、粘りがでるまでよく練る。
- フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグの両面を焼く。
- 浅鍋にAを入れて、とろみができるまで煮詰め、③のハンバーグを入れてからめる。
- わけぎは小口切りにし、大根はおろしておく。皿にハンバーグを盛りつけ、大根おろしとわけぎをのせる。



・各地区で伝達講習会を計画しておりますのでお気軽にご参加ください。

小須戸町消防団

連合演習が行われました

さる5月18日、小須戸中学校のグラウンドにおいて、小須戸町消防団の連合演習が行われ、消防器具の点検や、ポンプ操法の競技会・放水や分列行進等が実施されました。火災は初期消火が重要であり、その為にもすばやい行動と統率が求められ、この演習でその成果が充分に発揮されました。

今後共、火災のない明るい町づくりにつとめていきたいと思

います。



又、永年消防団活動に功績が認められた方々の表彰が合わせて行われ、次の方々が表彰されました。

- 日本消防協会会長及び県消防協会 長表彰幹部功績章
高橋 敏栄(竜玄)
高橋 敏栄(竜玄)
加藤 農(横川浜)
県知事及び県消防協会長表彰功績章
新井田 潔(矢代田)
山本 進(竜玄)
五十嵐芳昭(うでこぎ)
五十嵐 力(〃)
佐藤 敏雄(〃)
土田 健一(矢代田)
五十嵐善彦(うでこぎ)
県消防協会長表彰功績章十年
佐藤 敏広(小須戸)
五十嵐健一(うでこぎ)
保科 豊秋(矢代田)
須藤 敏廣(〃)
星 敦(〃)

- 〃 岡田 茂樹(〃)
〃 高山 豊(新保)
三市中浦地区支会長表彰
〃 新井田 潔(矢代田)
〃 渡辺 力(小須戸)
〃 山本 進(竜玄)

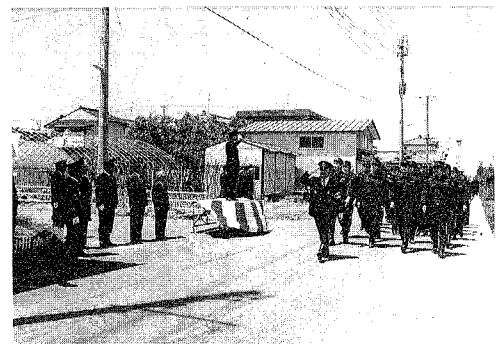
小須戸町消防団の幹部の移動

- 本部付
自動車部
(新) 捧 紀夫(部長)
(前) 島倉 義人(〃)
(第一分団)
第三部(うでこぎ地区)
(新) 五十嵐芳昭(部長)
(前) 藤井 石博(〃)
(第二分団)
第五部(小向地区)
(新) 竹和 達郎(部長)



新しい消防ポンプ付積載車配置

小須戸町消防団第一分団第三部(うでこぎ地区)に新しい消防ポンプ付き積載車が配置されました。火災に充分気をつけて下さい。



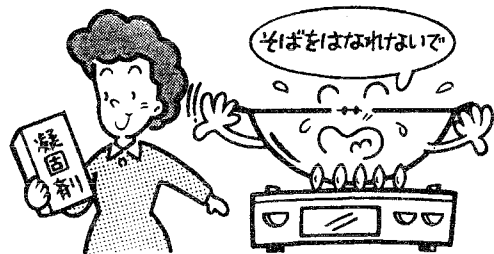
- (前) 米田 光夫(〃)
(第三分団)
第八部(天ヶ沢地区)
(新) 高橋 秀厚(部長)
(前) 樋浦 修(〃)

消子ちゃんの住宅防火教室



みんなで防ごう住宅火災

天ぷら油の後片づけに凝固剤を使おうと、天ぷら鍋を火にかけてそのまま忘れて火事になったケースがあるんです。天ぷら油が温まるまでちょっと他の用事をと、そばを離れたときに火がついたようです。コンロに点火中は、絶対にそばを離れないこと。もし離れる時には、必ず火を消すようにお願いします。



梅雨寒

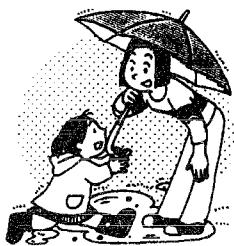
梅雨は夏の季節で、春から夏への移り変わりの時期に、アジアの東部で起こる気象現象です。ただし、北海道には、梅雨はありません。

入梅は、関東甲信地方では太陽暦の6月9日ごろですが、実際はその年により地域によって違います。

梅雨寒は「梅雨冷え」「夏寒し」などとも表現されます。北方の高気圧から冷たい北東の気流が梅雨前線に吹き込むときに起こります。

梅雨寒を扱った俳句などを見てみると、暗い雰囲気のものが多いようです。梅雨の時期に寒いと冷夏になる恐れがあるからなのでしょう。

梅雨寒が続くと、夏服や扇風機、エアコンなどの売れ行きが落ちるといわれています。また、農村では、冷害による米作への影響も心配されます。



す。今は、耐寒品種の研究や栽培技術の進歩でよくはなっているものの、やはり深刻な状況に変わりありません。最近「異常気象」という言葉もよく聞かれ、気象の予報、警報が気になります。六月一日は「気象記念日」です。

明治八年六月一日に、気象庁の全身の東京気象台が誕生したのを記念して、この日が気象記念日となったのです。東京の赤坂薬町の旧内務省測量司の中に気象台ができて、東京気象台と称されてきました。最近、天気予報の精度が急速に上がってきました。この予報を活用するためにも、もっと気象のことを知っていただきたいものです。