

食生活改善推進委員さんの

# ヘルシークッキング 39

今月は、「ケーキ寿司」

- 材料(4~6人分)
- すし飯
    - 米.....3カップ
    - 水.....3カップ弱
    - 昆布.....10cm角1枚
  - 合わせ酢
    - 酢.....大さじ5
    - 塩.....小さじ1/2
    - 砂糖.....大さじ1
  - 鶏そぼろ
    - 鶏ひき肉.....200g
    - しょうゆ.....大さじ2
    - みりん・砂糖.....各大さじ1
  - 飾り用炒り卵
    - 卵.....2コ
    - 砂糖.....小さじ1
    - 酒.....大さじ1
    - 塩・サラダ油.....少々
  - 飾り用の具材
    - さやえんどう・ニンジン・キュウリ・カニかまぼこ・刻みのりなど

<作り方>

- ①といで30分以上ざるに置いた米を、昆布を加えて炊く。炊きあがったら昆布を取り出し、よく蒸らす。
- ②鶏そぼろの材料を鍋に入れて火にかけ、汁気がなくなるまで炒り煮する。
- ③卵を割りほぐし、はしてよく混ぜながら炒り煮する。
- ④キュウリを千切りにし、カニかまぼこは手で割く。
- ⑤ご飯に合わせ酢を回しかけ、そのまま冷やして味をなじませる。
- ⑥ケーキ型にラップを敷き、すし飯の半分を平らに敷き詰め、鶏そぼろを敷き詰めたら、その上に残りのすし飯を詰め、ぎゅっと押す。
- ⑦⑥を型から出し、炒り卵・キュウリ・カニかまぼこ・刻みのり・さやえんどう・ニンジンなどで飾りつける。

お知らせコーナー 市役所 ☎24-2111(代表)

保健の窓

## 機能訓練室に 来てみませんか?

「いつまでも健康でいたい」それは誰もが願うことではないでしょうか。病気や事故で障害が残った人もそれは同じことと思います。

市では、障害のある人どうしで交流をしながら健康学習をしたり、体を動かしたりする「機能訓練教室」や、言葉の出にくい人が仲間になって言葉の訓練をする「ことばの集い」を行っています。

また、その仲間が中心になって活動する自主グループもあります。仲間を増やしたい、楽しく体を動かしたい、気軽に言葉の訓練がしてみたいという人は、ぜひ参加してみてください。

- 機能訓練教室...毎月第1・3火曜日の午後1時30分~3時30分
  - ことばの集い...毎月第3水曜日の午後1時30分~3時30分
  - 自主グループ活動...毎週火曜日、毎月第1・3金曜日(2グループ)
- 会場はいずれも保健福祉センター機能訓練室

問い合わせ 福祉健康課健康増進係(保健福祉センター内、☎25-2510)へ。

## 献血にご協力ください

- 日程(全血献血)

2/6	9:00~12:00	新津市役所
(木)	13:00~16:00	

- 問い合わせ 福祉健康課福祉係(内線147)へ。

# あすなろ



第23本目

山田 健一さん(31歳)  
(株)新津食品流通センター(草水町1)  
果実部 競り人

「競り人」というと、朝が早い職業の代名詞ですね。そうですね。でも、私が担当している果実部は比較的遅くて、始業は午前5時30分で、7時30分からの競りに備えます。一番最初の仕事は? グレープフルーツを箱から出して、悪くなっているものを取り除いて詰め替える、きり返し」という仕事です。輸入ものは市場に来るまでに時間がかかるので、一年ほどこの仕事をしながら、商品の相場を覚えました。



競り人としてデビューした時の思い出は? 緊張しましたね。最初はグレープフルーツの「ハネもの(少し傷んだ商品)」の競りでしたが、ご祝儀相場ということもあって、八百屋さんが傷んでない商品より高く買ってくれました(笑)。「競り」の難しさは? 生産にかかった原価を考慮して適正な値段で売りたいのですが、デフレの影響もあって、自分の力でどうにもできないことがあります。そんな時は、生産者の顔が頭に浮かびます。うれしかった出来事は? 自分が市場で売ったみかんの箱が、まちで見知らぬおばさんの自転車の荷台に載っているのを見かけると、なんだかうれしいですね(笑)。「おお、こんな所にいたか!」という感じで。趣味は何ですか? 普段は午後2時30分に終業なので、ススキ釣りやサーフィンに行きます。サーフィンは下手なので、逆にストレスがたまるつらい趣味ですが(笑)。これからの抱負は? 市場での競りは、景気や天候、生活習慣などによっても変化するので、情報収集に務めたいです。あと、顔の広い先輩によく競りを助けてもらっているのですが、内弁慶な性格なのですが、「自分の顔」も売って、頼りにされる競り人になりたいです。

## お巡りさんてオモシロ〜イ! 110番の日は寸劇で、楽しく勉強

1月9日、新関中学校体育館で、新津警察署の警察官らが新関小学校の児童を対象に、寸劇形式で「子ども110番の家」の活用や交通安全を呼びかけました。

この寸劇は、今年で2年目。「なかなか練習時間がとれない」というものの、熱心な演技で子どもたちのハートをつかんでいました。



## 今年は10回目で、盛大だ! 金沢町で「さいの神」

1月12日、能代川の金盛橋わきで「さいの神」が行われました。

この日は天候も良かったことから大勢の参加者が集まり、使い終えたお札やしめ飾りなどをさいの神とともに燃やし、スルメをあぶりながら1年の健康を祈りました。



“鉄”人のココロをくすぐります



「鉄道のまちにいつ」の歴史を語ります

## 新津市鉄道資料館

ところ 新潟県新津市東町2-5-6 新津地域学園内  
開館時間 午前9時30分~午後4時30分(入場は午後4時まで)  
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)および年末年始  
問い合わせ ☎0250-24-5700

好きです! きれいなまち・新津

## ポイ捨てしな宣言!!

新津市内では、犬の飼い主に、犬のふんの即時回収や公園の砂場でのふんの禁止が、条例により義務付けられています。 ※市民と市内通行者に適用



違反者には 指導・勧告・命令 …最終的には3万円以下の罰金

市民生活課 環境衛生係 ☎24-2111 内線232