

今月の献立

〔カキの炊き込みご飯〕

材料(4人分)

- ・カキ(むき身)…… 300g
- ・しめじ…… 1パック
- ・みつば…… 1把
- ・米…… 2カップ

A

- しょうゆ…… 大さじ1
- 酒…… 大さじ1
- 塩…… 小さじ1/2
- 水…… 1カップ



〔作り方〕

- ①米は炊く30分以上前にといで、ザルにあげる。
- ②カキは塩水で振り洗いで水気をきり、しめじは石付きをとって小房に分ける。
- ③鍋にAを煮立ててカキを加え、2〜3分煮てザルにあげ、煮汁はとっておく。
- ④米はカキの煮汁と水を合わせて2カップにしたものとしめじを加えて普通に炊く。
- ⑤蒸らす前に③のカキを加える。
- ⑥軽く混ぜ合わせて器に盛りつけ、2cm長さに切ったみつばをのせる。

〔牡蠣ひとロメモ〕

「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高く、世界中で愛好されている貝です。しかも、生ものをほとんど食べない欧米でも、カキだけは例外です。日本

のカキは、ほとんど真ガキの養殖もので、広島、宮城、岩手などが、主な産地です。真ガキの旬は10月から4月、英語の月名にRのつく月が、カキのおいしい時になります。

〔効率のよい食べ方〕

鉄は栄養素の中でも、吸収率の悪いものの代表選手です。動物性食品に含まれている鉄の一部は、吸収率が少しよいのですが、それ以外の鉄の吸収率は約10%だと言われています。鉄の吸収をよくするにはタンパク質、ビタミンCと一緒にとることです。

生ガキにたっぷりのレモン汁をかけたり、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜と料理すると、吸収率がよくなります。牛乳、乳製品も吸収を助けてくれるので、チャウダー、ミルク煮、チーズ焼きなどもお勧めの料理です。

11月休日当番病院

3日	内科・外科	済生会第二病院 ☎025-233-6161
5日	内科・外科	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
12日	内科・外科	三条総合病院 ☎0256-32-1131
19日	内科・外科	済生会三条病院 ☎0256-33-1551
23日	内科	県立加茂病院 ☎0256-52-0701
	外科	燕労災病院 ☎0256-64-5111
26日	内科・外科	三之町病院 ☎0256-33-0581

納税のお知らせ

10月の納期は、次のとおりです。

◎村 県 民 税 第3期

◎国民健康保険税 第3期

納期限 10月31日(火)

窓口届出

(9月1日〜9月30日)

おめでた

氏名	保護者	地区名
木村 有希	満	上曲通
稲垣 彩音	教雄	上曲通
村井 航	忍	月湯

およろこび

氏名	世帯主	地区名
金塚 直樹	七郎	下曲通
岡田 光代	武	上越市

おくやみ

氏名	年齢	世帯主	地区名
川井 キワ	(78)	助作	月湯
佐藤 シマ	(73)	誠一	西萱場
野内 キミ	(90)	武好	月湯

今月の表紙

先月から始まった英会話教室の様子です。みなさん慣れない英語にとまどいながらも楽しく勉強しています。来年3月までの半年間、国際人をめざし、がんばります。



人口動態



(9月30日現在)		(9月中の移動)	
世帯数	914戸	出生	3人
総人口	3,967人	転入	5人
男	1,958人	死亡	3人
女	2,009人	転出	5人