

いまべつ

482



関連記事 7 ページに掲載

新成人おめでとう



力強く響き渡る太鼓の音

軽やかな笛の音 神社、神社の鉦音

短い夏の夜を楽しむ

今別町観光協会（成田達夫会長）主催による荒馬まつりが、8月4日西部漁港内を主会場に行われました。

今別町の荒馬は昨年、青森県無形民俗文化財に指定され、その踊りに益々磨きがかかり、特に県外からの観光客からは、「一度は見たかったので最高」「荒馬はすばらしい」など絶賛の声飛び交いました。

夕方5時45分、婦人会による華麗な今別流し踊りでスタート。続いて、力強く響き渡る太鼓の音、軽やかな笛の音、ラッセラーの掛け声とともにねぶた合同運行、手綱さばきもさえる勇壮な荒馬に沿道の観客は、いつまでも声援をおくっていました。

会場では、商工会女性部や地元の方々の出店もあり、新鮮な魚介類の炭火焼など大変好評でした。

また、ひまわりの会によるレクダンス、歌謡ショーには大泊出身の立花竜二さんも出演その他、つがる海峡ちゃか神童・北天舞悠によるよきこいソーランなど行われ、まつりは佳境を迎えました。



荒

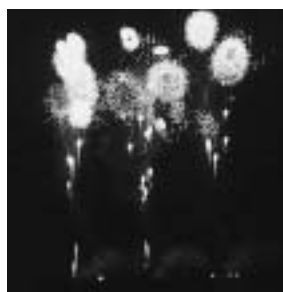
馬

ま

つ

り

青森県無形民俗文化財 『今別町の荒馬』



クライマックスの海峡花火大会は、詰めかけた約2、500人の観客が夜空に咲く大輪の花に思わず歓声をあげ、短い夏を存分に楽しんでいました。

4日から7日まででは、県外から訪れた学生、一般の方々もまつりへ参加。中には、荒馬まつりを楽しみ毎年参加する方もいて、見ごたえのある荒馬を披露し、ねぶた運行に一層の花を添え盛り上がりを見せました。



なかやま荘夏まつり 家族と楽しいひと時を過ごす

8月4日、特別養護老人ホームなかやま荘では、同家族協力会（宮本清七会長）主催による夏まつりが園庭で開かれ、利用者と家族らが楽しいひと時を過ごしました。

各地区のボランティアや家族、町関係者など200人が集まった会場には、紅白幕の仮設ステージ、200個の提灯もまつりの雰囲気

気にあふれ、さらに、おでん、焼そばなどの出店もあり大変なにぎわいのみせました。

利用者による歌と楽器の演奏では、「桃太郎」「水戸黄門」の2曲を披露。会場は、曲に合わせて手拍子と歌で盛り上がりを見せました。

その他、婦人会による盆踊り、津軽ちゃか神童・北天舞悠によるよさこいソーラン、カラオケなど、入所者は家族と夕食を楽しみながら、まつりを満喫していました。



親子でふれあい楽しいな!



今別保育園では、このほど田舎館村「弥生の里」へ親子遠足を行いました。

例年になく暑さの中、アスレチックやミニ電車、ボート乗りなど、顔を真っ赤にしなが、楽しそうに挑戦する子どもたち、一緒に走り回っているお父さん、お母さん達は汗だくで奮闘していました。
手作りお弁当やソフトクリームを食べた後も親子のふれあいを楽しみました。

夏の味覚を満喫



東青農水産物加工協議会主催の、東青7市町村の農産物や加工品を紹介するツアー「東青『海山里の幸』魅力発見デー」がこのほど、当町のナスとウニの収穫と試食を体験しました。
発見デーは、農水産物の加工品の販路拡大を目的に平成9年から行われており、今回は当町へは52名参加しました。バスから降りた一行は、最初、今別野菜の会で作付けているナスをビニール袋いっぱい収穫。同会で加工した、ナスの漬物の試食に、参加者からは「やわらかくておいしい」ととても好評でした。
さらに、西部漁協前では殻付きウニを試食。初めて殻を割ってウニを食べる参加者が多く、言葉にならないウニの甘さに大満足の様子でした。

荒馬の里資料館オープン

～今別の郷土芸能『荒馬』を紹介～



8月6日、今別町の荒馬を紹介する「荒馬の里資料館」がオープンしました。
資料館は、今年3月に廃校した大川平小学校を活用し、荒馬の里実行委員会（嶋中卓爾会長）が今別町の荒馬の無形民俗文化財指定をきっかけに町、地域の協力を得ながら完成に至りました。
平屋の木造校舎を利用した資料館の体育館は、扇ねぶたや来館者が自由にたたける大中小の祭り太鼓を展示するほか、荒馬まつりのビデオも上映。廊下の壁には、荒馬の衣装や、荒馬まつりの歴史を紹介した写真なども展示してい

◎資料館の日程

【開館時間】 10:00～15:00 無料

【休館日】 毎週月・火曜日

◎釣り堀りの日程

【営業日】 毎週土・日曜日

【営業時間】 10:00～15:00

竿 1本 100円（餌付）

ニジマス 1kg 1,200円

イワナ 1kg 1,500円

ヤマメ 1kg 1,700円

持ち帰り袋 1枚 200円（氷付）

※キャンプも出来ます。（一張300円）



ます。また、屋外には学校のプールを使った釣り堀やキャンプができるテントサイトを設置。家族連れが、ヤマメ、イワナ、ニジマス釣りを楽しめるようになっていきます。
嶋中会長は「思い出の校舎が資料館に生まれ変わり、とてもうれしい。今別町の荒馬を県内外の観光客に紹介して行きたい」と話していました。

「大川平の荒馬」に感激

～ 宮城県栗駒町から ～



7月24日大川平荒馬保存会（宮越哲英会長）では、宮城県栗駒町の「山車祭」の前夜祭に特別出演し、地元住民は荒馬のすばらしさに感激していました。
特別出演は、大川平出身で栗駒町に在住の千葉晴美さん（旧姓相内）が「町の活性化のためにもぜひ大川平の荒馬を町民に見ていただきたい」と思い、呼びかけたところ荒馬実行委員会が結成され実現したものです。
前夜祭では、栗駒町に響き渡る力強い太鼓の音、笛の音、ラッセラーの掛け声、極めつけは勇ましい荒馬と、可憐なハネトに沿道の住民はすっかり魅了され、何度も拍手が鳴り響いていました。
栗駒町では、「これを機会にぜひまたお願したい」と話していました。

村元壮年会清掃奉仕



村元壮年会（相内渉会長）は、8月3日、裏月海岸高野崎で空き缶や流木などのゴミを収集しました。
相内会長は「訪れた観光客に美しい高野崎のイメージを持っていただきたい」と話していました。また、参加した30名の皆さんは、収集したゴミの多さに驚きながらも、作業に心地よい汗を流していました。

荒馬っ子スクール

～友好町北海道知内町小学生も参加～



今別町内の小学生を対象に教育委員会主催の荒馬っ子スクール野外リーダー研修会が、7月31日から8月1日まで2日間の日程で、海峽あすなろ公園において行われました。今年、友好町である北海道知内町の小学生や県スポーツ少年団合せて83人が参加し、例年以上の盛り上がりを見せました。



中でも、地引き網体験では子どもたちが楽しみにしていたイベントの一つ。中村光蔵さん（中沢）、野土一公さん（新町）の協力で、山崎海岸の沖合い100メートルに仕掛けた網をまるで綱引きのように力いっぱいひくと、網の中には、タイ、ヒラメ、タコなどの大漁に子どもたちは大喜びでした。

地引き網体験の後、子どもたちは水しぶきを上げながら泳ぎ、「気持ちいい」「もっと泳げるようになりたい」「今別の友達と遊んで楽しかった。文通してもっとなかなくなりしたい」など感想を述べていました。

～アリの体験から～



Good Morning Imabetsu! September in New York means turning leaves, apple picking, and back to school. That's what Roberta Young, the teacher who came to visit Imabetsu this summer, is doing now. Roberta stayed in Imabetsu for five weeks! In that time, she visited Imabetsu's high, junior high, and elementary schools. She played the guitar and taught 'the Hokey Pokey', as well as answering all the students' questions. 「おはよう、今別！ニューヨークの9月は、紅葉やりんごを採る季節、そして学校が始まります。この夏に今別を訪ねたロバータ・ヤング先生は、今ニューヨークで生徒に日本語を教えています。ロバータ先生は、5週間今別にいました！その間、今別の小・中・高校を訪ね、ギターで「ホーキー・ポーカー」の歌や踊りを教えたり、生徒たちの色々な質問に答えました。

Roberta and I also participated in the Imabetsu Arama festival on August 4! We were excited to perform the nagashiodori with Imabetsu ladies. Roberta was a little worried about the dance because we did not have much time to practice. It was also her first time wearing a yukata and zori. But she danced well and looked great, don't you think?

「8月4日に、ロバータさんと私は今別の荒馬祭りに参加しました。私達は今別の淑女と一緒に流し踊りができてとても興奮しました。ロバータさんは練習時間が少ないのと、「浴衣」と「ぞうり」が初めてなので、ちょっと心配していました。それにしても上手にかっこよく踊ったと思いませんか？」

I want to thank everyone for making Roberta feel welcome, showing her a good time, and helping out in various ways. She will never forget Imabetsu! 「ロバータさんを快く歓迎してくれたり、いろいろ楽しませてくれたり、そしていろいろお手伝いしてくれた皆さんに感謝しています。ロバータさんも皆さんによろしくと言っておりました。今別をいつまでも忘れないと思います！」

Quiz: What is Roberta's daughter's name? ロバータさんの娘の名前は何ですか。

正しく答えれば、アメリカのお土産がもらえます。Ali_rose12@yahoo.comに答えを送ってください。来月、へばへば！



今別町成人式挙行



8月14日、開発センターにおいて、成人者たちによる手作り成人式が行われました。

成人式準備のため、仕事の合間を縫って事前打ち合わせをし、9名の発起人（代表太田正明）は「成功させよう」と奮闘。

式典では、町民憲章唱和から始まり国歌斉唱、成人者紹介、式辞、祝辞、励ましの言葉と続き、新成人を代表し高桑涼さんが「大人として自覚し、行動に責任をもって人生を歩む」と誓いの言葉を述べました。

講演では、中学校当時担任の會津紘子先生と大場康之先生から「自分の命を大切に」「可能性に向けて自信を持って頑張ってください」と新成人の門出にふさわしいはなむけの言葉をいただきました。



バナナみたいなナスに驚き!

山崎地区の太田ことさんの畑からこのほど、バナナのような形をしたナスが採れました。

太田さんは、「こんな形をしたナスを見たのは初めてです。家族に見せたところ大変驚いていました。早速、丸ごとフライパンで焼いて食べたところ、おいしかったです」と話していました。



夏にフジの花!?

8月の暑いさなか、「庭のフジの花が1本だけ咲いている。春と夏に咲くのは珍しい」と大川平地区の明田キミエさんから連絡がありました。

早速行って見たところ、こんもりと葉におおわれたフジの木から1本だけ花が飛び出すように咲いていました。明田さんは、「夏にフジの花を見るなんて・・・」と不思議そうに話していました。



税のお話 ⑤



●自動車税・軽自動車税

4月1日現在の自動車や軽自動車などの所有者が、県・市町村から送付される納税通知書により納期限までに納めます。 ※年度途中で自動車を新規登録したときは、登録の際に、その登録の翌月から3月までの月割り分の自動車税を納めます。

●自動車取得税

自動車を取得した人が、新規・移転登録の際に申告し納めます。

※お問い合わせ：総務部税務・徴収担当

自動車と税金（県税・市町村税）

項目	県税	市町村税
自動車を取得した場合	自動車取得税 (軽自動車の取得に対してもかかります) 地方消費税	——
自動車を所有することに対して	自動車税	軽自動車税
自動車の燃料に対して	経路取引税・地方消費税	——

こんにちは。保健師です。

～すすめよう 健康いまべつ21～



今月のテーマは「減塩について」です。







塩のとり過ぎは、高血圧や胃がんの発生と深く関わっているといわれます。

できあいの惣菜や弁当、加工食品、袋菓子の利用や外食志向が増し、減塩はなかなか実現しません。素材本来の味に、うま味・辛味・酸味などを生かして味覚の幅を広げ、今より薄めの塩味に切り替えましょう。

＜塩辛いものをとり過ぎていませんか？＞～普段の食べ方をチェックしましょう～

- みそ汁はおかわりをする ⇒ 1日1杯に。具たくさんにする。おかわり分はお茶にする。
- 漬物はきらしたことがない ⇒ しそやゆず風味を加えた浅漬けにする。毎食はとらない。
- 塩鮭やたらこ、塩辛、干物、ベーコン ⇒ 塩蔵品は控える。新鮮な旬の素材を使う。ソーセージをよく食べる
- 塩辛い味がおいしい ⇒ 調味料は計量スプーンを使う習慣を。濃い塩味は1品にし、他はだしのみみや酸味、ゆず、しそ、カレーなどの風味を加えて塩を控える。

☆ 確実・簡単減塩法

○塩鮭を甘塩鮭にする ⇒2.0 g減 	○カレーライス of 福神漬を残す ⇒1.0 g減 	○ラーメンの汁を1/3残す ⇒2.0 g減 
○カップ入り野菜サラダのドレッシングを半分残す ⇒0.7 g減 	○幕の内弁当の容器入り醤油半分と漬物、佃煮を1品ずつ残す ⇒2.0 g減 	

＜9月の環境福祉担当の行事予定＞

事業名	日時	受付時間	会場
予防接種（三種混合第Ⅰ期1回目）	9月8日（水）	13：00～13：30	開発センター
生きがい健康づくりと敬老の集い	9月11日（土）	10：00～14：00	開発センター
複合健診	9月13日（月）	6：30～ 8：30	砂ヶ森多目的集会所
	9月14日（火）		大泊文化会館
股脱検診	9月21日（火）	9：30～10：00	開発センター
総合健診	9月27日（月）	基本健診・胃がん 他 6：30～ 8：30 乳がん・子宮がん 12：00～12：45	開発センター
予防接種（三種混合第Ⅰ期2回目）	9月29日（水）	13：00～13：30	開発センター



応募者募集中 どなたでも応募できます。

ボランティアの 森を育てよう

平成17年度助成

《青い森ファンド助成事業》

◎助成対象者

青森県において、ボランティア活動等（ボランティア活動を始めとする自由な社会貢献活動としての特定非営利活動その他自発的に行われる公益的な活動）を行う個人・団体・グループとする。

◎助成額

- ① Aコース：1万円～10万円
（1万円単位、活動費の5分の5を限度として助成）
- ② Bコース：11万円～100万円
（1万円単位、活動費の5分の4を限度として助成）
- ③ 複数年助成額は、Aコース・Bコースともに、希望助成額は、継続助成審査の結果によって助成が決定される助成内定額である。（継続審査のための提出書類は、別途事務局から該当団体等に送付する。）

◎受付期間 平成16年8月16日～平成16年9月30日

詳しくは、総務部行財政担当まで（☎35 - 2001）

あなたも里親になりませんか

☆里親を希望される方は児童相談所にご相談ください。里親制度や申請の手続きについて詳しくご説明いたします。

☆里親になることを申請されますと、児童相談所において生活状況等の調査を行ったうえで、青森県社会福祉審議会の審査を経て、里親として認定・登録されます。

〈問い合わせ先〉青森県中央児童相談所 ☎017-781-9744

ひとりで悩んでいませんか。夫やパートナーからの暴力。まず、電話をかけてください。

☎017-734-9951

東地方健康福祉こどもセンター福祉部

（配偶者暴力相談支援センター）

（財）むつ小川原地域・産業振興財団の事業募集のお知らせ

（財）むつ小川原地域・産業振興財団は、平成元年3月に原子燃料サイクル事業者の協力のもとに青森県によって設立され、県内各地の産業振興や地域づくりの活動に幅広く支援しています。平成17年度のむつ小川原地域・産業振興プロジェクト支援事業を次のとおり募集します。

- | | |
|--------|--|
| ○助成事業 | 地域の活性化及び産業の育成・振興を図る事業 |
| ○助成対象者 | 県内の市町村、産業団体、地域づくりグループなど |
| ○助成金 | 事業費の5分の4以内、助成限度額は1件当たり200万円 |
| ○応募期間 | 平成16年10月1日から11月30日までの2ヶ月間（期間厳守） |
| ○応募方法等 | 総務部企画・商工・観光担当（☎35 - 2001）または財団におたずねください。 |
| ○応募先 | 〒030 - 0861青森市長島2丁目10丁目4番ヤマウビル7F
（財）むつ小川原地域・産業振興財団
☎：017 - 773 - 6222 FAX：017 - 773 - 6245
ホームページ： //www.jomon.ne.jp/~mozaidan/ |



秋の交通安全運動が始まります。

～ 9月21日から30日まで（10日間） ～

- | | | |
|--------|---------------------------|---------------------|
| 〔重点運動〕 | ★高齢者の交通事故防止推進 | ★夕暮れ時と夜間の交通事故防止対策推進 |
| | ★シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 | |

「再就職準備セミナー」開催 ～再び働きたい人に～

再就職を希望し、再就職に向けて準備している人を対象に「東京家政大学助教授 福沢恵子氏」の講演を下記のとおり開催します。

- ◇とき 9月13日(月)
13時30分～15時30分
- ◇ところ アピオあおもり2階 大研究室2
- ◇内容 講演
「目指せ！プラス志向再就職」
— 成功する再就職 —
- ◇定員 50人
- ◇受講料 無料
※希望により託児をいたします。
(1歳～未就学児)
- ◇問い合わせ・申込み
9月10日(金)までに
(財)21世紀職業財団青森事務所
☎017-776-2028

今別交番からのお知らせ 「悪質商法」にご用心!!

蟹田警察署管内に住居する皆さんに、最近、身に覚えのない「電子消費料金未納請求」や「不良債権請求」などのハガキが送られてきたり、携帯電話で「入会費」や「情報料」など請求された。また、警察官や事故当事者などを装い、「かぞくが交通事故をおこした」と示談金をだまし取る「おれおれ詐欺」などの相談が急増しています。

これらは、「払ってもらえば儲けもの」としてハガキ等を送りつけるという手口の悪質商法です。

このような悪質商法に対しては、

- ハガキ等は無視し、相手には絶対に電話をしない。
- 携帯電話等での要求には、はっきり断り、以後取り合わない。
- 『おれってだれだ?と冷静に考え』振り込む前に警察に問い合わせしてみる。

※連絡先・・・今別交番 ☎35-2029
蟹田警察署 ☎22-2211

裁判員制度について

平成16年5月「裁判員の参加する刑事裁判に関する法律」が成立しました。公布の日(平成16年5月28日)から5年以内に施行されます。

裁判員制度は、国民のみなさんに裁判員として刑事裁判に参加してもらい、被告人が有罪かどうか、有罪の場合どのような刑にするかを裁判官と一緒に決めてもらう制度です。

国民のみなさんが刑事裁判に参加することにより、裁判が身近でわかりやすいものとなり、司法に対する信頼の向上につながることを期待されています。国民が裁判に参加する制度は、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、イタリア等でも行われています。

これまでの刑事裁判



裁判員制度が導入されると...



※詳しくは裁判所ホームページ <http://www.courts.go.jp>をご覧ください。

◆◆◆ 自衛官募集 ◆◆◆

- 種目.....防衛医科大学校学生、防衛大学校学生(推薦・一般)、看護学生、看護官
- 概要.....防衛医大:医師を養成 ・防衛大:幹部自衛官を養成
・看護学生:看護師を養成 ・看護官:看護師免許
- 応募資格(男女) 17年4月1日現在の年齢
・防衛医大、防衛大:高卒(見込み者)を採用 ・看護学生:看護師を養成
・看護官:高卒(見込み者)を採用
- 受付期間.....9月10日～10月1日(防衛大(推薦)は9月6日～8日)
- 試験期日.....防衛医大:11月6、7日(1次) ・防衛大(推薦):9月25、26日
・防衛大(一般):11月13、14日(1次) ・看護学生:10月17日(1次)
・看護官:11月20日
- 問い合わせ.....自衛隊青森地方連絡部青森募集案内所 (☎017-783-2995)

◆行政相談所開設のお知らせ◆

相談は無料で秘密は守ります。

と き 平成16年9月18日(土)
午前9時～午後3時

ところ 中央公民館
行政相談委員 **成田 りせ子**
(☎: 35 - 3860)

当日、用事などで来所できない方は、自宅でも相談を受けますので、お気軽にご連絡ください。

◆人権相談所開設のお知らせ◆

相談は無料で秘密は守ります。

と き 平成16年9月8日(水)
午前10時～午後3時

ところ 中央公民館
人権相談委員

高名 和丸(35 - 2332)・藤田 光雄(35 - 2224)
相内 光穂(35 - 2820)・吉田 せつ(36 - 2341)

当日、用事などで来所できない方は、自宅でも相談を受けますので、お気軽にご連絡ください。

善意ありがとうございます

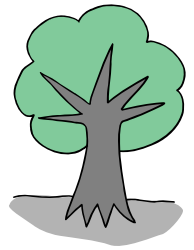
○ラブ・いまべつ会(今別町出身者で構成している会)会員の方から、苗木が送られてきました。大変ありがとうございました。(6月25日以降寄せられた皆さんを紹介します。)

※敬称は省略させていただきます。

・東京都在住: 豊田まり子、横田れん

・青森県在住: 澤田嘉男

○神奈川県在住の小鹿治光さん(ラブいまべつ会・大川平出身)から、特別養護老人ホームなかやま荘・デイサービスセンターひよりの利用者へと「生卵」を送っていただきました。大変ありがとうございました。



夜間水族館見学会

—青森県営浅虫水族館—

館内の照明を消して、普段見ることの出来ない、昼とは違う夜の魚たちの様子をご覧ください。

☆開催日 平成16年9月中の毎週土曜日(9月4日(土)・9月11日(土)・9月18日(土)・9月25日(土))

☆見学時間 17:30～20:00

☆受付時間 9:00～17:30

☆参加料金 16:30以後に入館した場合

・イルカショー(16:00～)終了後の特別料金(一般・高校生700円、小中学生350円)

※ただし、16:30前に入館した場合は通常の料金となります。

まちの行事予報 9 / 1 ~ 10 / 10

イ マ ダ ス

日 曜	行 事 予 定	場 所
5 日	第12回県民駅伝競走大会	<青森市>
6 月	今別小学校宿泊研修(～7日) <梵珠少年自然の家>	
11 土	生きがい健康づくりと敬老の集い <開発センター>	
15 水	東郡中体連秋季大会(～16日)	
25 土	今別バドミントン大会	<町立体育館>
30 木	国民健康保険税第2期納期限 介護保険普通徴収第2期納期限	
10 月		
2 土	第28回町民席書大会	<町立体育館>
3 日	今別小学校発表会	

坂本 多美雄 (83)
新山 ふさ (92)
小 鹿 悦雄 (61)
太 田 つよ (95)
木 村 和幸 (38)
お悔み申し上げます

今別の姿(平成16年7月31日)

面 積 125.26km²
人 口 4,166人 (－9)
男 1,963人 (－6)
女 2,203人 (－3)
世帯数 1,670世帯 (－2)
() 内は前月比

田村 七海 (幸治) 今別
木村 龍成 (裕紀) 浜名
お誕生おめでとうございます



戸

籍

の

窓

口

掲載を希望されない方は、届出の時に住民保険担当へ申し出て下さい。また、東奥日報・東奥ウェブについても同様に申し出て下さい。

(7月1日から31日の届出分)

げんきびと 町の元気人⑥



小田桐 大樹さん (大川平)

お客様とのコミュニケーションを大切に

小鹿産業今別店のガソリンスタンドに勤務している小田桐大樹さん。

小田桐さんは、「地元で働きたいと高校卒業後、小鹿産業へ就職し今年で6年目を迎えました。就職した最初の頃は、大きな声で言うことが恥ずかしく、またお客様とのコミュニケーションの取り方などが難しく先輩から指導されました。今では、どうにか慣れましたが、これからも常にお客様とのコミュニケーションを大切にさらに、ニーズに答えるよう努力したいと思っています。

また、ナイターバレーをやっているので仲間と一緒に汗を流すのも楽しみの一つです。自分で出来ることがあれば、今別人としていろいろ参加し協力して行きたい」とさわやかな笑顔で話していただきました。頑張れ元気人!

町では、20代・30代の元気人を探しています。自他ともにかまいませんので、広報担当までご連絡ください。

町のたから⑥



H13. 11. 10生

内沢光春さん(二股)の長女
吏那 ちゃん
元気いっぱい、明るく強い子
になっほしい
(母 久美子さんの願い)



H13. 11. 30生

長谷川博之さん(中沢)の長男
大輔 ちゃん
どんなにつかれていても大輔
の笑顔を見ると元気が出るよ!
やさしい男の子になってね。
(母 美加さんの願い)

町に住所を有する3歳以下(平成13年4月2日誕生日以降)の子どもさんを掲載しています。

〈お詫びと訂正〉
▶ P 6
▶ P 12
相内若菜ちゃん H13・6・18 ↓ 相内若菜ちゃん H13・10・9
下山姫麻里ちゃん H13・6・9 ↓ 下山姫麻里ちゃん H13・9・26
【女子ソフトテニス】個人3位相内麗香 ↓ 中嶋絢子

旬の野菜を 食べよう

ナスは、体を冷やす作用があり、紫色の成分であるナスニンとポリフェノールは、コレステロール値を下げる効果があります。ポリフェノールは、活性酸素の働きを抑える効果があり、老化防止やガン予防に良いとされています。

なすみそ丼



- 【材料】(2人分)
 ・ナス2本・豚バラ肉200g・しょうが約20g・キャベツ2~3枚
 ・みそ大さじ2・しょうゆ小さじ2・酒(または水)大さじ1
 ・砂糖大さじ1・ごま油(サラダ油)大さじ2

- 【作り方】
 1. ナスは、縦向きに細めに切って水につけておく。豚バラは大きめの一口大、キャベツは千切りにしておく。
 2. みそ、砂糖、しょうゆ、おろしたしょうがを酒(または水)に良く溶かしておく。
 3. フライパンにごま油大さじ1をいれ水を切ったナスをいため、やわらかくなったら皿にいったん移す。
 4. フライパンが汚れていたら軽く洗い、残りのごま油大さじ1を入れて豚肉を炒める。
 5. 豚肉に火が通ったら、3のナスを入れて加熱し、2をいれてサッと火を通す。
 6. 茶わんにご飯をついだ上に、千切りキャベツを置き、その上に5を乗せる。

健康料理コーナー