



刺身や酢のもの、また色々な料理の香りづけによく使われる青しそ(青そうまたは大葉)ですが、春の「芽じそ」から夏の「葉じそ」や「花じそ」そして秋の「穂じそ」まで色々な料理のあしらいに使われています。また赤じそは梅漬けや手作りジュースに利用されています。

青しそはハウス栽培が盛んで1年中手に入れることが出来ます。カロテンやビタミンC、鉄も多く栄養豊富な食材ですが、その独特の香りが苦手な方もいるようです。そこで、お子さんでも食べやすい、青しそを使った豆腐ハンバーグをご紹介します。

豆腐ハンバーグ



材 料(作りやすい分量 4 名分)

鶏ミンチ肉…………… 100 g
田舎豆腐…………… 400 g
青しそ…………… 5 枚
卵…………… 1 個
片栗粉…………… 大さじ 1
塩…………… 少々
レタスやトマトなど季節の野菜

たれ

だし汁…………… 40ml
しょう油…………… 10ml
みりん…………… 10ml
酒…………… 10ml
しょうが汁…………… 小さじ 1/4
砂糖…………… 小さじ 1/5
片栗粉…………… 小さじ 1

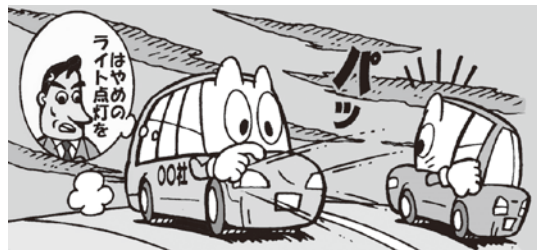
作り方

- ①青しそは、3mm 角くらいの大きめのみじん切りにする。
- ②ボールに木綿豆腐を入れて、ポテトマッシャーなどできれいにつぶしてから鶏ミンチを混ぜる。
- ③片栗粉、青しそ、卵、塩を加えてよく混ぜる。
- ④直径 6cm 程度の小判型にして成型し、油を薄く引いたフライパンを熱し、中火でこんがりと両面焼く。
- ⑤たれの材料を全て鍋に入れて混ぜながら中火にかけ、煮立ってとろみがつけば出来上がり。
- ⑥レタスやトマトなど季節の野菜と一緒に盛り付け、たれをかける。

1 人 分 の 栄 養 価 (付け合せの野菜は除く)
エネルギー/107kcal
脂質/6.2g
たんぱく質/8.4g
鉄/0.9mg
カルシウム/60mg
塩分/0.2g

問い合わせ先 ▶ 住民課 大豊町食生活改善推進協議会
(住民課健康づくり班)

交通安全ニュース



早めのライト点灯で事故防止!!
日没が早くなりました。特に薄暮時の見えにくい時間帯には、早めのライト点灯で交通事故を防ぎましょう。

通常走行時は【ハイビーム(遠目)】で!!

●安全教室開催地募集●

自己研鑽してみませんか?地区の集いや、サークルの会合など、お声をかけていただければ出向きます!堅苦しい話ばかりではなく、楽しみながらの講習です。ご要望もお伺いしますので、お気軽にご連絡ください。

高知東警察署本山警察庁舎/高齢者交通安全アドバイザー 上池
☎ 0887-76-0110

免許証の年齢制限と有効期限

高齢者の免許の有効年は、更新時の年齢により変わります。
70 歳からは「高齢者講習」を受けなければ免許証の更新はできません。ハガキが届いたら自動車学校への予約連絡も忘れずに!

過去 5 年間無事故・無違反・・・優良(ゴールド)
過去 5 年間軽微な違反 1 回(3 点以下)のみ・・・一般(ブルー)

- | | |
|-------------------------|-----|
| ○更新時 7 0 歳の優良・一般ドライバー | 5 年 |
| ○更新時 7 1 歳の優良・一般ドライバー | 4 年 |
| ○更新時 7 2 歳以上の優良・一般ドライバー | 3 年 |



安全協会より【おねがい】

各種、免許手続きについて

免許更新などの受付時間は下記のとおりとなっています。事務手続内容により、受付終了時間間際の依頼の場合、午後の時間に再度来庁いただくことがあります。スムーズな事務遂行のためにも、受付時間内に起こしくださいますようお願い申し上げます。

月～金 午前 >> 8:30～11:30
午後 >> 13:00～16:30

町のできごと



柔道部大会結果

◆高知県中学総体

日時…7月21日(土)・22日(日)

場所…高知県立武道館

【個人戦】

男子 55 kg 級…第 3 位…伊藤啓真

↓四国大会(愛媛県武道館) 出場決定

◆第 36 回少年柔道土佐市大会

日時…8月26日(日)

場所…土佐市民体育館

【個人戦】

小学 6 年女子準優勝…秋山苺華

小学 6 年男子ベスト 8…吉川佳志

【大豊町中学校副主将 吉川日奈子さんより】

(中学総体) 初日の団体戦は女子のみ出場しました。団体戦は1チーム3人制で行うけど、私たちは2人で出場し、初戦で高岡中学校に僅差で敗れました。初戦敗退で悔しかったけど、やれることはしっかりできました。

2日目は個人戦が行われました。私と愛音ちゃんと亮君が初戦敗退しました。啓真君が順位決定戦まで進むことができました。その順位決定戦では15分以上の延長戦になり、体力の限界になりながらも勝つことができました。四国大会への出場権をつかむことができました。



県体では敗退しましたが、後日行われた昇段審査では、県体での悔しさを活かし、昇段(初段)することができました。
8月4日に四国大会が松山武道館で行われました。結果は初戦敗退でしたが、とても迫力のある試合でした。たくさんの人で緊張したと思いますが、堂々と戦っていました。
私たち3年生にとっては最後の県体と四国大会で、悔しい思いもしたけど、今までやってきたことをしっかり出し切ることができました。残り少ない練習を1日1日大切にしていきたいと思います。これからも応援よろしくお願いします。



剣道部大会結果

◆第 57 回嶺北剣道大会

日時…8月26日(日)

場所…おおとよ小学校体育館

【団体戦】

低学年の部…優勝…豊永少剣 A

高学年の部…準優勝…豊永少剣 B

【個人戦】

1、2 年の部…優勝…豊永 權生

3 年の部…優勝…都築 慶吏

準優勝…門田 力輝

4 年の部…優勝…豊永 倅生

準優勝…和田 勇推

3 位…門田 煌季

5 年の部…優勝…都築 海智

準優勝…門田 愛奈

6 年の部…3 位…和田 頼千

◆高知県夏季少年剣道練成大会

日時…8月5日(日)

場所…春野総合運動公園体育館

【個人戦】

3 年生以下男子…第 3 位…豊永 權生

奨励賞…都築 慶吏

