

ヘルスメイトの おしゃべり コーナー

高知の代表的な郷土料理の皿鉢料理は、鮮やかな絵の大皿に、寿司や揚げ物、焼き物など季節の料理を盛り合わせた「組物」と「刺身」の2つが基本形です。昔から、正月や地域の祝いごとなどの宴会料理とされ多くの家庭で作られていました。

最近では、宴会をする機会が少なくなり、家庭で皿鉢料理を作ることもほとんどないようです。しかし、たまには大豊の山菜を使ってこんな山菜寿司の皿鉢料理を作ってみませんか。お好みで、揚げ物や焼き物、果物を組み合わせると豪華な一皿になります



材 料(米1升分)

米	1 升
A 酢	130ml
柚子酢	70ml
塩	30g
砂糖	200g
生姜	30g
ごま	50g
たけのこ	1kg
B だし汁	8 カップ
上白糖	80g
薄口しょう油	60ml
みりん	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
生姜スライス	少々
こんにゃく	600g
C だし汁	3 カップ
上白糖	80g
薄口しょう油	100ml
みりん	大さじ 1
その他味付けイタドリやゼンマイなど適量	

～皿鉢料理に 挑戦してみませんか!～ 山菜寿司の皿鉢

作り方

【山菜類の準備】

①たけのこは節を取り B で味付けして冷ましておく。こんにゃくは8mm程度の厚さの三角又は四角に切り、中心に切り目を入れて C で煮て味をつけて冷ましておく。その他イタドリやゼンマイなどもあれば味付けして冷ました物を使う。

【すしを作る】

②米をといでザルに上げ、30分程度してから分量の水を加えて炊く。
③A を混ぜてすし酢を作り、②の炊きあがったご飯にまわしかけるようにして混ぜる。ごまとみじん切りにした生姜も加えてすし飯を作る。
④①のたけのこにすし飯を詰め、なじんだら切り分ける。こんにゃくは切り目を開き、すし飯を軽く握り詰める。
⑤味付けしたイタドリがあれば、握ったすし飯の上に3枚程度(ゼンマイは6本程度)のせて、幅1cm程度に切った海苔で巻く。

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

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



新年のお慶びを 申し上げます

新しい年の幕開けです。皆さまにとって、事故のない安全で素敵な一年となりますように。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

亥 2019

脳トレで 元気に!

アナグラムクイズ

言葉の順番を並べ替えて、別の言葉をつくりましょう。

【例題】マット貸す 〈ヒント〉ブドウ マスカット

???わかるかな???

- ①胴で行け 〈ヒント〉スマホがあれば不要?
- ②ヒバリと石 〈ヒント〉舞台に立ちます
- ③ランドがいい 〈ヒント〉目安になります
- ④不明の歌 〈ヒント〉気象用語です

こんなことはありませんか・・・ —— 事故を起こさない為に ——

生活には欠かせない交通手段である車の運転。なかなかやめられない状況の方が多くいます。しかし、加齢と共に運転がおっくうになったり、運転後は疲労を感じるなど、身体機能の変化が表れていないでしょうか。

- *車に擦り傷や、どこかにぶつけた痕が目立つようになった
- *車庫入れや枠入れの失敗
- *速度制限、速度の維持が難しい
- *運転操作を誤る など・・・

上記は、加齢に加え認知症に対するチェックにもなります。認知症の早期発見には、ドライバー本人が自覚していない【危険のサイン】を見逃がさないようにするため御家族などによるチェックが大切だそうです。



お困りのことがあれば、ご相談ください。

脳トレの答え ①腕時計 ②一人芝居 ③ガイドライン ④台風の日

教育委員会だより

第9回大豊町小・中学校マラソン大会

11月29日(木)、晴天に恵まれ、スタートラインに立つ姿からは「よし!やるぞ!」という気迫が伝わってきました。



天候不順で延期になったにもかかわらず、たくさんの方が応援に駆け付けました。子どもたちは、けが人も出ずリタイヤもなく、たくさんの声援を浴びながら大豊路を全員完走。日頃の成果を十二分に出し切って快走しました。走り終わった子どもたちの満足感にあふれた表情。たくさんの方の元気をもらいました。

いらっしゃいませ! おおとよ家 大盛況!!

味 おおとよ家

12月2日(日)、今年もおおとよ小学校の4～6年生が、高知市のひろめ市場で「おおとよ家」の販売学習を行いました。

5年生の「太刀踊り」の披露で始まり、開店の合図とともにどっと買い物が押し寄せ、あっという間に売り切れしました。

最後は全員で記念撮影。達成感に満ち溢れた笑顔のはじける1枚となりました。

お世話になった方々、ありがとうございました。

