

「だし」を使った和食レシピ



- 【材料】
- 卵 2個
 - かつおだし 360ml
 - 塩 ひとつまみ
 - うす口醤油 小さじ1
 - 鶏もも肉 100g
 - えび(殻つき) 4尾
 - 生しいたけ 2枚
 - ぎんなん 8個
 - 三つ葉(2cm長さ) 適宜
 - 濃口醤油を使う場合
 - 濃口醤油 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2

茶碗蒸し(4人分)

- 【作り方】
- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切り、えびは殻をむいて背わたをとります。
 - ②ぎんなんは薄皮をとります。
 - ③しいたけは石づきを取り、1cm幅に切ります。
 - ④卵液を作ります。ボウルに卵を割りほぐし、かつおだしと調味料を加え混ぜ、こします。
 - ⑤蒸し茶碗に①～③の具材を1/4量ずつ入れ、卵液を1/4量ずつ注ぎます。
 - ⑥蒸気が上がった蒸し器に入れ、強火で1～2分、表面に薄い膜が張るまで加熱し、弱火にして15～20分蒸します。三つ葉をのせてさらに1～2分蒸せばできあがりです。

和食はおいしくて、体にいい！
「だし」には、塩味をひきたてる作用があることから、味付けに使う塩を抑えることができ、高血圧予防につながります。また、うす味でもおいしい料理が作れるため、砂糖の量も抑えられ、肥満や生活習慣病の予防にも効果があります。

学校・園での取り組み
11月17日(木)に、市立の幼稚園、小・中学校で「だし」をいかした『和食給食』を提供するとともに、社高生や兵庫教育大学生、地域の方々等のゲストティーチャーを招いて、様々な取り組みを実施します。



問い合わせ
市民生活部健康課(庁舎2階)
☎43・0435



平成25年12月、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた『食』に関する習わしが『和食：日本人の伝統的な食文化』と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

また、その直前には、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日の制定を、一般社団法人和食文化国民会議(申請時は「和食」文化の保護・継承国民会議。後援：農林水産省)が提唱。『11(いい)』『24(日本食)』と読める11月24日を『和食の日』として一般社団法人日本記念日協会に申請し、認定されました。

加東市では、この取り組みに賛同し、11月24日を『かとう和食の日』として、全市を挙げて日本の文化である和食を楽しみ、和食による食育と健康増進を推進します。



うま味あふれる『だし』
素材のうま味をたっぷり含んだ「だし」は、和食最大の特徴です。主食のご飯に、「だし」を使った副食が揃う和食をみんなで味わいましょう。昆布と鰹節など、二種類のうま味成分を合わせることで、より一層味わい深いものになります。

11月24日は
『かとう和食の日』
家族みんなで和食を楽しみましょう



マイナンバーカード 休日受け取り窓口のお知らせ

開設日時 11月12日(土)・27日(日)
8時30分から12時まで
開設場所 市民生活部市民課(庁舎1階)

◆カード受け取り時に必要なもの

1. 市民課からお送りしたハガキ(個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書)
 2. 通知カード(マイナンバーが記載された紙製のカード)
 3. 本人確認書類
(住民基本台帳カードをお持ちの方は、必ずご持参ください)
- ◎1点でよいもの 公的機関が発行した顔写真付きの証明書 運転免許証・住民基本台帳カード・パスポートなど
- ◎2点必要なもの 公的機関が発行した、顔写真の付いていない書類 健康保険証・年金手帳・後期高齢者医療被保険者証など

問い合わせ 市民生活部市民課(庁舎1階) ☎43-0390

市役所で防火訓練を実施します

火災発生時に適切で迅速な対応ができるよう、防火訓練(避難訓練)を実施します。訓練当日にご来庁のみなさんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解をよろしくお願いいたします。なお、ご来庁の方で、お時間に余裕のある方は、ぜひ訓練にご参加ください。

実施日時
11月18日(金) 16時～

実施内容
庁舎内での火災発生を想定した避難訓練
目標
5分以内に庁舎外への避難を完了すること
問い合わせ
総務部財政課(庁舎4階) ☎43-0413



国民健康保険被保険者証が 12月から変わります

お手持ちの国民健康保険被保険者証(被保険者証)の有効期限は11月30日までとなり、12月1日からは新しい被保険者証で受診していただくことになります。

新しい被保険者証は、11月中旬から下旬にかけて、国民健康保険加入世帯にお送りします。有効期限が満了した被保険者証は、各自で破棄してください。

なお、市から被保険者証の更新について別途通知のあった世帯については、税務課での納付相談後に保険・医療課で被保険者証を交付します。

問い合わせ
市民生活部保険・医療課(庁舎1階)
☎43-0500



平成29年度入学 播磨看護専門学校一般入学試験

募集人員 25人程度
受付期間 12月2日(金)～平成29年1月5日(木)
※出願書類を持参する場合の受付は、12月29日(木)から平成29年1月3日(火)までを除く、期間中の平日のみ。
試験日 平成29年1月20日(金)・21日(土)
試験場所 播磨看護専門学校
受験手続

- ①出願書類は、播磨看護専門学校で配付します。郵便で請求する場合は、宛先を明記し、205円分の切手を貼った返信用封筒(角形2号)を必ず同封してください。
- ②出願書類に必要な事項を記入のうえ、播磨看護専門学校に持参または郵送してください。郵送は受付期間内の消印有効です。

申し込み・問い合わせ
〒673-1451
加東市家原812-1
播磨看護専門学校 事務課 ☎42-3961

