

9月 September

## 保健カレンダー

お問い合わせ

●住民福祉課保健指導室 ☎82-2111

## 【9月分】

5日(金) ごっくん教室 乳幼児健診	<b>申込制</b> 13:00～14:00 13:30～
	(通知者以外は14:30～)
9日(火) 栄養教室	10:00～13:00
24日(水) 1歳6カ月児健診	12:30～
25日(木) エキノコックス症検診	15:00～17:00
26日(金) エキノコックス症検診	17:00～19:00
29日(月) 子育て相談	<b>予約制</b>

※会場は保健福祉センターです!

## 【10月分】

1日(水) ～12月30日(火)	インフルエンザ予防接種期間 (町立診療所)
3日(金) もぐもぐ教室 乳幼児健診	
6日(月) ～17日(金)	後期高齢者健診 (町立診療所)
16日(木) 元気っ子クッキング	
23日(木) 栄養教室	
24日(金) 3歳児健診	
27日(月) 子育て相談	

## &lt;地域子育て支援センター&gt;

申し込み・お問い合わせ

地域子育て支援センター (☎82-5100)

&lt;遊びの広場&gt;

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) … 9:00～正午

1日・2日・3日・8日・9日・10日・16日・17日・22日・  
24日・29日・30日

※会場は幼児センターです!



おいしい手料理

## 【サケのハーブ入り押しずし】

富山県の入植開拓団から伝わった料理です。お盆やお祭りなど祝いの時に、家族や親せき縁者が一堂に集まって食べたものです。現在も高級な料理メニューです。

&lt;材料&gt;5人分

- 米……………1升 (1.8ℓ)
- 砂糖……………150g
- サケの切り身厚めのもの約1切れ
- 甘酢(砂糖、塩、酢、酒)…適量
- サケフレークのびん詰め…2本分
- のり、しょうが…適量
- しその葉…大きめのもの7、8枚(市販のものを使う場合は2～3倍必要)
- 酢……………200ml
- 塩……………15～16g
- 玉子……………1個
- サラダ油…適量
- すし揚げ…1枚

&lt;作り方&gt;

- ① 米と一緒に、酢、砂糖、塩を混ぜたすし酢を加え、水を加減して炊き込みます。やや薄味にしておき、炊き上がってから味を調えると良いでしょう。
- ② サケの切り身は、焼いて身をほぐし、甘酢に漬けておきます。
- ③ サケフレークも甘酢に漬けます。
- ④ 玉子は砂糖と塩(分量外)を加えて薄く味付けし、うすく焼いてから千切りにし、錦糸玉子にします。
- ⑤ すし揚げはしょうゆ、砂糖(分量外)で薄く煮て小さく切ります。
- ⑥ のり、紅しょうがは、千切りにします。
- ⑦ 押しずしの箱を水でぬらし、1段目にしその葉を並べます。その上に、すし飯、サケ、すし飯の順に入れ、上に錦糸玉子とりのり、しょうがをよく散らして彩り、中板を置きます(押しずしの箱の代わりにタッパーを使っても可)。
- ⑧ 2段目もしその葉を並べ、すし飯、サケフレーク、すし飯の順にのせ、上に錦糸玉子、のり、しょうがを散らしてもう一度中板を置きます。
- ⑨ 3段目はすし飯、錦糸玉子、すし揚げ、すし飯を順にのせ、上に錦糸玉子、のり、しょうがを散らします。
- ⑩ ⑨の上に天板をのせ、上から重しをして2時間以上置きます。
- ⑪ 箱をはずし、食べやすい大きさに切ってすし桶などに盛り付けて完成。

## 【食べて健康・豆知識】

食生活が豊かになり、バラエティーに富んだ食事が、いつでも、どこでも食べられる時代ですが、東川に伝わる郷土の味や家庭の味を大切に、次の世代にも引き継いでもらいたいものです。

サケは良質のたんぱく質と脂肪に富み、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)や脳の細胞を活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)、ビタミンB群、脳神経の働きを助け、血行を良くするナイアシン、味覚を正常に保つ亜鉛やミネラル類がたっぷりです。生活習慣病予防にはぴったりな魚ですが、1回の量は60グラム程度にしましょう。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)

インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されていますので、こちらのチェックを忘れずに!

■東川町公式サイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>