

6月 June

保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

【6月分】

8日(休) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:30~

(通知者以外は14:30~)

16日(休) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**17日(金) 子育て相談 **予約制**

21日(火) 栄養教室 10:00~13:00

24日(金)、27日(月)、28日(火)
厚生病院がん検診・特定健診 **申し込み制**

30日(休) 3歳児健診 12:30~

※会場は保健福祉センター(送迎検診以外)です!

【7月分】

8日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
旭川がん検診センター送迎検診

15日(金) 2歳ふれあいルーム

20日(休) 栄養教室

25日(月) 移動献血車

<地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ

地域子育て支援センター (☎82-5100)

<親子遊び体験教室> **予約制**

3日(金) テーマ「3、4歳児絵の具」…………… 10:00~11:30

10日(金) テーマ「キトウシ森林公園であそぼう」… 10:00~11:30

<遊びの広場>

毎週月、火、水曜日プレイルーム開放… 9:00~12:00

1、6、7、8、13、14、15、20、21、22、27、28、29日

★21日(火)=13:00~15:00 (0~1歳)

※会場は幼児センターです!

<共生サロンこころん>

お問い合わせ

NPO法人こころんく東川 (東町1丁目) ☎82-2666

10日(金) 健康体操(荒川由佳理さん) 10:00~11:00
申し込み制

18日(土) 映画上映会ココシネマ(無料) 10:00~11:30

24日(金) 健康体操(荒川由佳理さん) 10:00~11:00
申し込み制26日(日) こいもくらぶ(いも畑の草とり) 10:00~11:30
申し込み制

27日(月) リコーダーアンサンブル演奏会 12:30~

28日(火) こころん研修会(大友愛美) 10:00~11:30
申し込み制

共生サロンは一般開放しています。

(月~土曜日9:00~17:00)

団体、個人の貸し館も承ります。

おいしい手料理

道端などに自生している身近な春の野草を使って簡単、豪華な和風膳を作りましょう。

【春野草の和風膳】

<材料> (3人分程度)

- フキノトウの芯…約20g
- エゾイラクサ…15~20g
- こごみ…同
- フキ…約30g
- カタクリの葉…6枚程度
- ほうれん草…約100g
- カニかまぼこ…市販品1袋
- グリーンアスパラ…1、2本
- てんぷら粉…れんげ約8杯
- 大根、しょうが…適量
- みそ、薄口しょうゆ、みりん、削りかつお節…各少々
- 市販のインスタントだし、天つゆ、しょうゆタレなど
(天つゆ用に代用する場合)
- てんぷら油…同
- 玉子…1個

<作り方>

(1)てんぷら盛り合わせ

①てんぷらのたれ作り

てんぷらたれの基本は「だし6:しょうゆ1:みりん1」。だしはかつお節でとるかたおだし。インスタントの顆粒だしでも可。簡単に市販のかたおだし、めんつゆなどを使っても可。

②てんぷらを揚げる

i) てんぷら粉(れんげ約8杯分)、水(400cc)、玉子(全卵1個)を混ぜる。てんぷら粉は1回目にれんげ7杯分、残りの1杯分は2回目に手でつまんで振り入れる(てんぷら粉は揚げる寸前に作る可)。

ii) 水は冷えているほうが良い。てんぷらの衣を作ってからその中に氷2、3個を加えて冷やしても可。

iii) てんぷらを揚げる油温はセ氏170度程度。小さな衣を油に落とし、サッと揚がってくるようになったらOK。

③カタクリの葉、フキノトウの茎、エゾイラクサをてんぷらの衣に絡めて揚げる。

④おろしだいこん、おろししょうがを添えて。

⑤ほうれん草、こごみのおひたし

①沸騰した湯でサッと湯がいて冷水に通し、水を切ったら食べやすく切って盛り付ける。かつお節をまぶして完成。

③カニかまのきぬた巻き

①湯がいたアスパラを一口サイズに切り、カニかまで3方から挟む。

②大根の薄切りで巻いて食べやすいサイズに切りそろえる。

③付け合わせのマヨネーズは、マヨネーズ(大さじ1)にみそ(小さじ半分)を混ぜて完成。

④フキのみそ漬

①湯がいたフキを食べやすい長さにぶつ切りにする。

②みそ、みりん、しょうゆ(各少々)を絡めて30分間程度付け置きして完成。

カタクリの葉はでんぷん質が多いので、油で揚げると茶色く変色します。注意しましょう。エゾイラクサは、新芽なら味にくせがなく、おひたしにして食べてもおいしい一品です。

キトウシ高原ホテル料理長 富塚 守さん

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!

■東川町オフィシャルサイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>

本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。また用紙には再生紙(100%)を使用しています。