

8月 August

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

【8月分】

- 2日(火)、4日(木)、5日(金)
小学6年生2種混合予防接種(町立診療所) 13:00~16:30
- 3日(水) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:15~
(通知者以外は14:30~)
- 5日(金) じゅくり子育て相談 **予約制**

●8月11日(木)のBCG接種は休みます
※もぐもぐ教室、乳幼児健診、じゅくり子育て相談は保健福祉センターです!

【9月分】

- 1日(休) ~10月28日(金)
後期高齢者健診(町立診療所)
- 2日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
- 6日(火) 栄養教室
- 8日(休)、9日(金) エキノコックス症検診
- 28日(休) 1歳6カ月児健診

<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**

- 5日(金) テーマ「うちわ作り」……………10:00~11:30
12日(金) テーマ「未満児との交流遊び」……………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、2、3、8、9、10、17、22、23、24、27、29、30、31日

- 15、16日は休み
●27日は土曜日ですが、ご家族で遊びに来てくださいね
※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

- 5日(金) 映画上映会・コシネマ(無料) 18:00~20:00
10日(水) メンターの日(片山寛美)※ 10:00~15:00
11日(木) こいもぐらぶ(草取と土寄せ)※ 10:00~11:30
12日(金) 健康体操教室(荒川由佳理さん)※ 10:00~11:00
24日(水) メンターの日(片山寛美)※ 10:00~15:00
24日(水) こころん研修会(大友愛美)※ 10:00~11:30
26日(金) 健康体操教室(荒川由佳理さん)※ 10:00~11:00

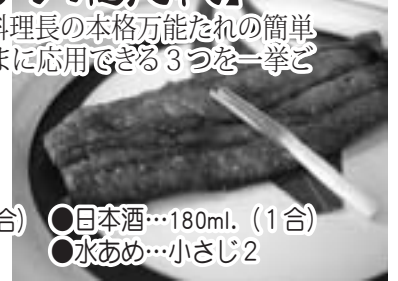
※印は申し込みが必ずです

- 8月から親による親のための相談日『メンターの日』が
始まりました
●15日、16日は休館。17日の食堂はお休み
この他『まちの教室』の開催を予定しています

おいしい手料理

【特集・秘伝の万能たれ】

毎月お届けしてきた富塚料理長の本格万能たれの簡単レシピ最終回として、さまざまに応用できる3つを一挙ご紹介します。



【照り焼きたれ】

<材 料> (6~8回用)

- 濃い口しょう油…360ml. (2合) ●日本酒…180ml. (1合)
●砂糖…400g ●水あめ…小さじ2

<作り方>

- ①鍋に日本酒(アルコールを飛ばしたもの)、しょう油、砂糖を入れ、吹きこぼれしないように小皿を1枚入れてたき込む。
②1時間以上(できれば3~4時間)たき込み、とろみが出たら、上がり10分前に水あめを加えて完成。

甘しょっぱいたれは、サンマのかば焼き=写真=、ぶりの照り焼き、天井のたれ、豚丼用たれなどに使い回しできる万能たれです。パックに詰めて、冷蔵庫で半年間程度保存して利用できます。(小麦粉かでんぶんをつけて焼くと照りがのりやすい)

【(たたきごぼうの)ゴマつけだれ】

<材 料> (3人分程度)

- しょう油…1合計量カップで350ml. ●練りごま…100g
●砂糖…260g ●ごぼう…150g程度
●みりん…230ml. ●食用酢…30~40ml.
●白ごま…360g ●塩…少々
●すりごま…180g

<作り方>

- ①しょう油、みりん、砂糖、ごまをすべてボウルに入れ、一度に混ぜて完成。
②ごぼうは熱湯でゆで、柔らかくなったら取り出して塩を振ってごぼうをたたき、4割角程度に食べやすく割って酢漬けておく。
③食べる時に酢漬けから取り出し、小皿に盛ってたれをかけたら完成。

ごまだれは1回では使い切れない量です。たたきごぼうだけでなく、春菊、ほうれん草のおひたしなどのかけだれ、油を使わない和風ドレッシングとしてサラダにもどうぞ。冷やしラーメン用のたれにも応用できます。

【茶碗蒸したれ】

<材 料> (3人分程度)

- だし汁…300ml. (市販のかつおだしを使って薄めにとっておく)
●玉子…4個 ●薄口しょう油…50ml.
●砂糖…20g ●塩…5g程度
●みりん、栗缶詰の汁…各20ml.程度 ●人工調味料…お好み

<作り方>

- ①だしは調味したものを人肌程度にさまし、だしと玉子を合わせて網こしする(こし器、みそこしなどを使うと簡単)。
②具を入れた茶碗にだしを入れ、蒸し器で約10分間蒸す。
③10分程度経ったら蒸し具合をチェックし、蒸し足りなかつたら2~3分間蒸し調整をして完成。

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。