

野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

弟子屈でもいろいろな山菜が採れますが、今回はセリなどの山菜を使った料理を紹介します。

ウドとサヤエンドウのあえ物

【材料(2人分)】

- ウド(根に近い部分) 20cm(150gくらい)
- サヤエンドウ 100g
- カットワカメ 5g
(水で戻したもので50g)
- 梅干し 2~3個
- みりん 小さじ1くらい
- しょうゆ 少々

【作り方】

- ①ウドは厚めに皮をむき、厚めの短冊切りにして、沸騰したお湯でさっとゆでる。ゆで上がった後冷水で冷まし、水気を切る。サヤエンドウはすじを取ってからさっとゆで、ザルに上げて冷ます。ワカメは水で戻して食べやすく切る。
- ②梅干しは種を取って包丁で細くなるまでたたき、みりんとしょうゆを混ぜてのばす。
- ③ウドとサヤエンドウを②であえ、味がなじんできたらワカメを加えてあえる。

豚ひき肉とセリのそぼろ炒め

【材料(2人分)】

- セリ 1束(100gくらい)
- 豚ひき肉 100g
- 油 大さじ1/2
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ①セリは食べやすく2~3cmくらいの長さに切る。
- ②鍋に油を入れて熱し、豚ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。①を加えてしんなりするまで炒め、みりんとしょうゆを入れる。全体に味がなじむまで炒めたら火を消し、器に盛り付ける。



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

豚肉とセリの春巻き

【材料(10個分)】

- 豚もも薄切り肉 100g
(なるべく脂の少ないもの)
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- コショウ 少々
- でんぷん 大さじ1くらい
- セリ 1束(100gくらい)
- 油 大さじ1
- 塩 少々
- 春巻きの皮 10枚
- 小麦粉 適量
- 揚げ油 適量

【作り方】

- ①豚肉は細く切り、Aで下味を付ける。セリは2cmくらいの長さに切る。
- ②鍋に油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。火が通ったらセリを入れてさっと火を通す。塩で味を整えて冷まし、10等分する。
- ③春巻きの皮に②を載せてゆるめに巻き、巻き終わりに水で溶いた小麦粉を塗って、しっかり閉じる。
- ④中温の油(160℃くらい)で③をきつね色になるまで揚げる。

フキの煮物

【材料(2人分)】

- フキの水煮 150g
- 小揚げ 1枚
- だし汁 3/4カップ
- 砂糖・酒 各小さじ2
- しょうゆ 大さじ1弱

【作り方】

- ①フキは食べやすい大きさに切る。小揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、一口大に切る。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて煮含める。



みずもと しほ ちゃん



わだ れいな ちゃん



いしい たける ちゃん



わたべ はやと ちゃん



わたべ まさと ちゃん



さいつ さくら ちゃん

風しん予防接種!!



今月の保健師
林 結花 さん

風しんの患者数が増加しています。昨年(過去5年間)では最も多くなりましたが、今年(3月末時点)で既に昨年を上回り、首都圏だけでなく、各都市部や北海道内でも増えています。

風しんとは

風しんウイルスの飛まつ感染によって起こるもので、潜伏期間は2~3週間です。軽い風邪症状が始まり、発熱や発疹、リンパ節腫脹などが主な症状です。発疹も熱も約3日間(治るので「三日ばしか」と呼ばれる)もありません。合併症としては、関節痛や血小板減少性紫斑病、脳炎などが報告されています。

なぜ今そんなに騒がれているの?

風しんは主に子どもがかか

る、それほど怖くない病気と思われがちですが、妊婦の方が妊娠早期にかかると、赤ちゃんに「耳が聞こえにくくなる」「心臓に奇形が生じる」「目が見えにくくなる」などの障がい(先天性風しん症候群)が現れる可能性が高くなります。そのため、風しんの流行を防ぐことが必要なのです。

どんな人に注意が必要なの?

昨年の報告では患者の7割以上は男性で、うち20代から40代が約8割を占めています。これは、昭和54年4月1日以前に生まれた男性は風しんワクチンを受けなかったことに加え、昭和54年4月2日~平成7年4月1日生まれの男性・女性にはワクチンの接種率が低かったことによりです。ですから、この年代の男性は特に注意が必要です。

これからどうすればいいの?

現在、乳幼児は1歳と5歳の2回ワクチンを接種しているため、重症化の心配は少ないと思

われますが、妊娠を考えている女性やその家族の方は、ワクチン接種をお勧めします(妊娠中はワクチンの接種ができません)。中には、子どものころにかかったという方もいるかもしれませんが、風しんは症状だけでの診断は不確実なので、ワクチンを2回接種した記録があれば、免疫が低くなっている可能性があります。また、風しんへの免疫が低い方は麻しんへの免疫も低い傾向があるため、麻しん・風しん混合ワクチンの接種をお勧めします。これらのワクチンは、町内医療機関で8千円前後で接種できますので、各自医療機関にお問い合わせください。

最後に

予防接種は自分のためだけではなく、妊婦さんやおなかの赤ちゃんを守るためにも大切です。

本町では、就学前の麻しん・風しんの予防接種率が低い状態ですので、来年就学予定のお子さんがある方は、麻しん・風しんのピークである春から夏になる前の早い時期に接種しましょう。

□問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。

