

野菜をもお〜つと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

ひな祭りは、ひな人形を飾り、ひし餅などの食べ物を供える風習がありますが、その始まりは中国といわれています。中国では、3月の最初の巳(み)の日に、身を清め厄よけをする風習がありました。そのときに「形代」という小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。

その人形に感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、祭りの始まりとされています。

▶行事食/ひな祭りにまつわる食べ物

- 桃/中国伝来の思想として、魔よけの力があるとされていました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべたお酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って、無病息災を願いました。
- 白酒/桃のお酒と合わせて紅白として、祝福を表しているといわれます。
- ひし餅/いにしへの健康食品だったといわれています。また、花の紅、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味があるともいわれます。
 - 紅/クチナシが含まれていて解毒作用があります。
 - 白/白いヒシの実に血圧降下作用があります。
 - 緑/よもぎ餅で造血作用があります。
- ひなあられ/米を蒸して乾燥させたものを膨らませ、色付けしたものです。主に桃色、黄色、緑色、白の4色でそれぞれ四季を表しているといわれます。1年を通して健康でいられるようにとの願いが込められています。



きのこのみそ煮

【材料】

- 生シイタケ 200g
- シメジ 2袋(200g)
- エノキダケ 大1袋(200g)
- エリンギ 2パック(200g)
- ごま油 大さじ1強(15g)
- 酒 大さじ4(60cc)
- 砂糖 大さじ4(40g)
- みそ 大さじ6弱(100g)
- 水 大さじ2(30cc)

【作り方】

- ①きのこ類は石づきを取る。シイタケは4つ切り、シメジは粗ほぐし、エノキダケは2〜3つに切ってほぐす。エリンギは、半分に切ってから短冊切りにする。
 - ②ごま油を敷いた鍋に①を入れ、強火で炒める。
 - ③②に水と調味料を入れて、きのこのかさが半分になるまで煮る。その後、少し煮詰めてから火を止める。
- ※冷まして冷蔵庫で保存すると、1週間くらいはもちます。ご飯や豆腐などにのせて食べてもおいしいです。好みに一味唐辛子を加えてもよいです。



ハウレンソウのキーマカレー

【材料(2人分)】

- ハウレンソウ 4株(100g)
- 玉ネギ 中1個(100g)
- バター 大さじ2(10g)
- 豚ひき肉 100g
- 刻みニンニク 大さじ1(10g)
- 刻みショウガ 大さじ1(10g)
- カレー粉 大さじ1強(8g)
- 野菜ジュース(無塩) 1カップ(200cc)
- コンソメ 1個(5g)
- ケチャップ 大さじ2(30g)
- 塩 ふたつまみ(2g)
- おろしリンゴ 1/3個分(60g)
- 水 適量(1カップくらい)
- ご飯 適量

【作り方】

- ①玉ネギはみじん切り、ハウレンソウもゆでてからみじん切りにする。
- ②鍋に玉ネギとバターを入れて、きつね色になるまで炒める。ニンニクとショウガを加え、香りが出たら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ③②にハウレンソウを入れて軽く炒めた後、カレー粉を加え全体に混ぜるように炒める。
- ④香りが出てきたら、野菜ジュース、調味料、リンゴ、水を入れ、中火で汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤④をご飯に添えていただく。

□問い合わせ先/役場保健福祉課健康推進係(栄養士) ☎ 482-2935(課直通)まで。

Tax 税

納め忘れは ありませんか

3月は町税滞納整理強調月間です!!



税金は住みよいまちづくりのための大切な財源です

町 健全な町政運営のため税金はきちんと納めて
財政の根幹をなすのは、自主財源である税金収入です。
皆さんの家庭や会社でも同じことがいえます。収入がなければ、衣類や電化製品、車などの買い替えなどを控えながら、生活していくことになりません。
町では、税の収入がそのまま落ち込んだ状況で推移していくと、小・中学校、保育園の運営や福祉、上下水道、町道の維持管理など、町民の皆さんの日常生活に直結した施策や業務に、支障を来すことになりません。
町税の滞納は、景気の低迷によるところも大きな要因の一つといえます。全道の市町村を見ても、弟子屈町だけの話ではありません。

ここ数年「景気が悪いし、売り上げが減少した」などを理由に「税金を納めない。景気が良くなった時に納める」などといったことを耳にしますが、そのようなことは決して許されることではありません。苦しくても何とか工面して納入している大多数の優良納税者が、一部の滞納者によって不利益を被ることなど、あつてはならないからです。
町税の納め忘れなどはありませんか?今一度ご確認の上、納税をお願いします。
確定申告をお忘れなく
申告の期限は3月15日
平成23年分の所得税・住民税の申告期限は、3月15日(木)です。
申告をしないと、所得税・町民税の課税上、不利となる場合があります。必ず申告してください。
国民健康保険に加入の方は、所得の有無にかかわらず申告をしてください。申告がないと、軽減税額が適用にならない場合があります。

▼振替納税制度のご利用を
所得税の納税方法の一つに、振替納税制度があります。
通常の納期限は3月15日ですが、振替納税を利用すると4月20日まで延長となるほか、納期限を忘れて滞納してしまうことがなくなるため、大変便利です。振替納税を、ぜひご利用ください。
□問い合わせ先/役場税務課 ☎ 482-2914(課直通)まで。

3月は北海道と弟子屈町共同の
地方税滞納整理強調月間です

釧路総合振興局と弟子屈町は、税の公平性を保つため、共同で徴収対策を強化し、給与や預貯金などの差し押さえを実施します。
まだ納めていない方は、速やかに納めるか、納税の相談をしてください。

□道税の相談窓口/釧路総合振興局納税課(釧路市浦見2-2-54)
☎ 0154-9175(直通)

□町税の相談窓口/役場税務課 ☎ 482-2914(課直通)