

# 野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

## フキ(落)

フキは身近でなじみのある野菜ですが、日本原産の野菜の1つで、古くはフフキといわれていたそうです。足寄町や釧路市音別のフキが有名ですが、一般には栽培されたものが売られています。フキは、さわやかな緑色と独特な香りとシャキシャキした歯触りが持ち味。葉柄だけでなく、葉も佃煮風などにして食べることができます。

### フキのつくだ煮

#### 【材料(作りやすい分量)】

- フキ水煮 600g (皮とすじを取ったもの)
- 赤唐辛子 10g
- 砂糖 100g
- しょうゆ 90cc
- ザラメ 60g
- 酒 40cc
- 水あめ 30g
- サラダ油 大さじ2
- みりん 大さじ1
- ちりめんじゃこ 20g
- 白ごま 10g

#### 【作り方】

- ①フキは1cm幅くらいに斜めに切り、水気をよく切っておく。赤とうがらしは種を取って、小さく輪切りにしておく。
  - ②厚手の鍋にフキと調味料、サラダ油を入れて火にかける。焦げないようによく混ぜながら、水分がなくなり、あめ色になるまで煮詰める。水分がほとんどなくなったら、赤唐辛子とちりめんじゃこを入れて混ぜ、火を止める。
  - ③②が冷めたら白ごまを混ぜる。
- ※小分けにして冷凍保存することもできます。

### フキとイカの酢味噌あえ

#### 【材料(2人分)】

- フキ水煮 50g
- イカ 60g
- みそ 大さじ2~3
- 砂糖 小さじ1~2
- 酢 小さじ1~2

#### 【作り方】

- ①フキは食べやすい大きさに切る。イカはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ②みそ、砂糖、酢を合わせ、器に盛った①にかける。

### フキの肉詰め

#### 【材料(2人分)】

- フキ水煮(太い物) 600g
- 豚ひき肉 150g
- 干しシイタケ(水で戻す) 1枚 (戻し汁もとっておきます)
- 酒・しょうゆ 各大さじ1くらい
- おろししょうが 少々
- 水 適量
- めんつゆ 適量 (鍋に入れたフキが隠れるくらい)

#### 【作り方】

- ①豚ひき肉に、粗く刻んだ干しシイタケとおろししょうが、酒としょうゆを加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ②フキを5cmくらいの長さに切り、穴に①を詰める。
- ③鍋にシイタケの戻し汁と水、めんつゆを入れて火にかける。沸いたら②を入れ、火が通り、味がなじむまで煮含める。

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)

## ヒグマ注意特別月間 期間: 4月5日(土)~5月11日(日)

山菜採りやハイキングなどで、野山へ入る機会が増える季節となりました。春は、ヒグマによる事故やヒグマとの遭遇が増える季節です。楽しく過ごすためにも、ヒグマによる事故に遭うことのないよう、特に注意をお願いします。

### ▶ヒグマの被害に遭わないために

- 事前にヒグマの出没状況を確認する/一人では野山に入らない/野山では音を出しながら歩く/薄暗いときには行動しない/フンや足跡を見たら引き返す/食べ物やごみは必ず持ち帰る

□問い合わせ先/役場農林課林務係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 6 (課直通)・釧路総合振興局保健環境部環境生活課 ☎ 0 1 5 4 ④ 9 1 5 1 まで。http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/skn/yasei/yasei/higuma/shichoson\_link\_page.htm (道内ヒグマ情報)



しもや あおい ちゃん  
下谷 蒼唯 ちゃん



かがわ のぞみ ちゃん  
香川 望美 ちゃん



しまめき たいち ちゃん  
島貫 泰一 ちゃん



もりや うた ちゃん  
守屋 羽詩 ちゃん



もりた こうた ちゃん  
森田 虎徹 ちゃん



てし ここな ちゃん  
弟子 ここな ちゃん

## 予防接種について



今月の保健師  
前川 朋子 さん

### 日本は予防接種制度が遅れています

約5年前に麻疹が流行し、ニュースになったことを覚えていらっしゃるでしょうか。実は、麻疹患者が発生するのは、先進国では日本くらいなのです。

一昔前は、病気にかかって免疫をつけた方がよいといわれていました。今は「予防できるものは予防する」という考えに変わってきています。予防接種で100%予防できるわけはありませんが、現在、予防接種が定期化されている感染症は、重症化したり、感染力が強く集団感染を引き起こしたりするもの。だからこそ、予防接種で未然に防ぎたいものです。

**予防接種制度は大きく分けて2つ**  
日本では、予防接種は大きく2種類(定期接種・任意接種)に分かれています。定期接種は国が接種を勧奨しているもので、大部分は自己負担は

ありません。任意接種は、受ける・受けないが本人と家族に任されているもので、全額自己負担です。(インフルエンザは一部の方に助成有り)

### ▼子ども

- 定期接種/BCG、四種混合百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオ、肺炎球菌、ヒブ、麻疹・風しん、子宮頸(けい)がん
- 任意接種/水痘(水ぼうそう)、おたふく風邪、B型肝炎、ロタ、インフルエンザ

### ▼大人

- 定期接種/インフルエンザ
  - 任意接種/成人肺炎球菌
- ※1は、平成26年秋から定期接種になる予定です。詳しくは、広報ですが5月号でお知らせします。
- ※2は、小児と高齢者の方などに一部助成を行っています。接種期間は、流行する10月ころ〜3月までです。近くなりましたら、広報でしかがでお知らせします。

### 子宮頸がん予防ワクチンは安全?

子宮頸がん予防ワクチン接種後の副反応疑い(慢性的な痛みなど)が、大きくニュースで取り上げられたことが記憶に新しいところですが、本町では、報道前は9割を超える接種率でしたが、報道後に接種するかどうか悩んだ方も多かった

と思います。

厚生労働省は「子宮頸がん予防ワクチンの副反応について、ワクチン接種の有効性と比較して考えると、定期接種を中止するほどリスクが高い」と評価されませんでした。しかし、ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な痛みが接種後に特異的に見られたことから、副反応の発生頻度など適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきではないと判断されました。接種勧奨の中止は一時的な措置であり、より安心して接種を受けていただくためのもので」と発表しています。(厚生労働省長公式ホームページより)

町としても、今後、動きがあった場合にはその都度、通知などでお知らせしていきたいと思っております。接種された方で、万が一、副反応が見られた場合には、ご相談ください。平成26年度接種対象の方には、後日ご連絡します。

- ①自分が病気になるからないため。
  - ②人にうつさないため。
  - ③万が一、かかった場合にも軽くすむため。
- 予防接種は早めに受けましょう。
- 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。