

野菜をもお〜つと食べましょう！

お手軽野菜料理レシピ

和風ラザニア

【材料(4人分)】

- ナス 3本
- ニンジン 1本
- 長ネギ 1本
- シメジ 1袋
- 合いびき肉 300g
- みそ 大さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ1
- 牛乳 3/4カップ
- ワントンの皮 10枚
- スライスチーズ 8枚
- 青ジソ 5〜6枚

【作り方】

- ①ナスはへたを取って1cmくらいの輪切り、ニンジンは薄いいちょう切りにしてゆでておく。長ネギは粗いみじん切り、シメジは石づきを取って粗くほぐしておく。
- ②鍋にひき肉を入れて炒め、脂が出てきたら、ナスと長ネギ、シメジを入れてしんなりするまで炒め、みそと砂糖で味付けする。
- ③耐熱容器(鍋焼きうどん用の土鍋でもよい)に、②の半量を敷く。上にニンジンの半量、牛乳に軽く浸したワントンの皮5枚、チーズ4枚を順に乗せる。残りの材料もさらに同じように重ねて乗せ、残った牛乳を回しかけて、190℃のオーブンで20分くらい焼く。
- ④焼き色が付くまで焼いたら取り出し、刻んだ青ジソを散らす。

旬の野菜〜ホウレンソウ〜

栄養としては、皮膚や粘膜などの健康を保つカロテン、糖質がエネルギーとして使われるのを助ける働きのあるビタミンB群、貧血を防ぐ鉄などを含んでいます。お店では1年中買うことができますが、旬は冬です。旬のホウレンソウは肉厚で、栄養価も高くなります。

あく(シュウサン)が強いので、下ゆでしてから使います。(生食用の物はあくが少なく、下ゆでが不要です)

千〜ズ入りの揚げ豆腐

【材料(4人分)】

- ニンジン 5cm
- ひじき ふたつまみ
- プロセスチーズ 60g
- 木綿豆腐 1丁(400g)
- ナガイモ 50g
- でんぷん 大さじ2
- 卵白 1個分
- グリーンピース 大さじ2〜3
- 揚げ油 適量

【作り方】

- ①ニンジンは千切りにしてさっとゆでる。ひじきは水で戻して水気を絞る、チーズはサイコロくらいの大きさに切る。
- ②豆腐はできるだけなめらかになるように手でつぶし、すりおろしたナガイモとでんぷん、卵白を入れてよく混ぜる。①とグリーンピースを混ぜ、12個に分けて小判形に形を整える。
- ③②を160℃の油に入れて、きつね色になるまで揚げる。※油に入れてすぐに触ると破裂するので、薄く色が付くまでは触らないようにしましょう。
- ④好みでショウガじょうゆなどを付けていただく。

調理実習のお知らせ！

- ▶内容/カロリー控えめの料理の工夫
 - ▶日時/1月30日(水) 10時〜14時ころ
 - ▶場所/福祉センター
 - ▶定員/12人
 - ▶参加費/300円
 - ▶持ち物/エプロン、三角巾、主食(ご飯など)
 - ▶申し込み締め切り/1月25日(金)
 - 申し込み・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)、または役場農林課農政係 ☎482-2936(課直通)まで。
- ※調理実習やレシピのことでご意見などありましたら、栄養士までご連絡ください。

『ひとつになったよ』の写真と写真枠について

「『ひとつになったよ』の写真が頭で切れているのが気になる。四角いフレームにして、髪型から胸のあたりまで載せた方がよい」というご意見をいただきました。『ひとつになったよ』は、以前は広報担当が撮影していましたが、現在は保護者の方から提供された写真を掲載しています。撮影サイズなどがそれぞれ異なり、頭などが切れている写真もあります。同一コーナー内では、顔の大きさ・明るさなどをそろえるようにしているため、頭などが切れている写真にそろえると、ほかの写真も大きめに掲載することになります。今後は、提供いただく写真のサイズなどをなるべく統一し、顔周りにゆとりのある掲載を心掛けたいと思います。写真枠の形についても検討させていただきます。貴重なご意見、ありがとうございました。 □役場企画財政課企画係

町職員の人事異動

【企画財政課】(12月4日付)

- ▶課長 環境室長事務取り扱い 秋山一夫(同課長補佐兼ねて環境室長)

【退職】(12月3日付)

- ▶和田義光(企画財政課長)

水質の状況 主な浄水場で供給している水道水の水質検査結果

水質検査は、水質検査計画に基づき項目別に毎日、毎月、年1回など定期的に行っています。

区分	検査項目	水質基準		測定値				分類	
		単位	基準値	弟子屈	美留和	川湯	屈斜路		
人の健康に影響を与える項目	1 一般細菌	個/mL	100	0	0	0	0	病原生物	
	2 大腸菌	検出されないこと		検出せず	検出せず	検出せず	検出せず		
	3 カドミウムおよびその化合物	mg/L	0.003	0.0003未満	0.0003未満	0.0003未満	0.0003未満		金属
	4 水銀およびその化合物	mg/L	0.0005	0.00005未満	0.00005未満	0.00005未満	0.00005未満		
	5 セレンおよびその化合物	mg/L	0.01	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満		
	6 鉛およびその化合物	mg/L	0.01	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満		
	7 ヒ素およびその化合物	mg/L	0.01	0.005未満	0.0018	0.0025	0.001未満		
	8 六価クロム化合物	mg/L	0.05	0.005未満	0.005未満	0.005未満	0.001未満	非金属	
	9 シアン化物イオンおよび塩化シアン	mg/L	0.01	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満		
	10 硝酸態窒素および亜硝酸態窒素	mg/L	10	0.21	0.57	0.39	0.5未満		
	11 フッ素およびその化合物	mg/L	0.8	0.06	0.19	0.10	0.08未満		
	12 ホウ素およびその化合物	mg/L	1	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.01未満		
	13 四塩化炭素	mg/L	0.002	0.0001未満	0.0001未満	0.0001未満	0.0002未満		金属
	14 1, 4-ジジオキサン	mg/L	0.05	0.0005未満	0.0005未満	0.0005未満	0.005未満		
	15 シス-1, 2-ジクロロエチレンおよびトランス-1, 2-ジクロロエチレン	mg/L	0.04	0.0002未満	0.0002未満	0.0002未満	0.0002未満	一般有機化学物質	
	16 ジクロロメタン	mg/L	0.02	0.0001未満	0.0001未満	0.0001未満	0.0002未満		
	17 テトラクロロエチレン	mg/L	0.01	0.0001未満	0.0001未満	0.0001未満	0.0002未満		
	18 トリクロロエチレン	mg/L	0.03	0.0001未満	0.0001未満	0.0001未満	0.0002未満		
	19 ベンゼン	mg/L	0.01	0.0001未満	0.0001未満	0.0001未満	0.0002未満		
	20 塩素酸	mg/L	0.6	0.05未満	0.05未満	0.05未満	0.06未満		消 毒副生成物
	21 クロロ酢酸	mg/L	0.02	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.002未満		
	22 クロロホルム	mg/L	0.06	0.0009	0.0001未満	0.0001未満	0.0002未満		
	23 ジクロロ酢酸	mg/L	0.04	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.002未満		
	24 ジブromokロロメタン	mg/L	0.1	0.0001未満	0.0002	0.0003	0.0003		
	25 臭素酸	mg/L	0.01	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満		
	26 総トリハロメタン	mg/L	0.1	0.0015	0.0004	0.0006	0.0005		
	27 トリクロロ酢酸	mg/L	0.2	0.001	0.001未満	0.001未満	0.002未満		
	28 プロモジクロロメタン	mg/L	0.03	0.0005	0.0001未満	0.0001	0.0002		
	29 プロモホルム	mg/L	0.09	0.0001未満	0.0002	0.0002	0.0002未満		
	30 ホルムアルデヒド	mg/L	0.08	0.001	0.002	0.002	0.008未満	色	
31 亜鉛およびその化合物	mg/L	1	0.01未満	0.01未満	0.01未満	0.04			
32 アルミニウムおよびその化合物	mg/L	0.2	0.01	0.01未満	0.01未満	0.01未満			
33 鉄およびその化合物	mg/L	0.3	0.01未満	0.01未満	0.01未満	0.01未満			
34 銅およびその化合物	mg/L	1	0.01未満	0.01未満	0.01未満	0.01未満			
35 ナトリウムおよびその化合物	mg/L	200	4.5	14	8.1	4			
36 マンガンおよびその化合物	mg/L	0.05	0.001未満	0.001未満	0.003	0.001未満			
37 塩化物イオン	mg/L	200	4.5	5.8	5.0	2.2			
38 カルシウム、マグネシウムなど(硬度)	mg/L	300	24	48	23	15			
39 蒸発残留物	mg/L	500	72	139	134	88			
40 陰イオン界面活性剤	mg/L	0.2	0.02未満	0.02未満	0.02未満	0.02未満	味覚・色		
41 ジェオスミン	mg/L	0.00001	0.000001未満	0.000001未満	0.000001未満	0.000001未満			
42 2-メチルイソボルネオール	mg/L	0.00001	0.000001未満	0.000001未満	0.000001未満	0.000001未満	味覚		
43 非イオン界面活性剤	mg/L	0.02	0.005未満	0.005未満	0.005未満	0.002未満			
44 フェノール類	mg/L	0.005	0.0005未満	0.0005未満	0.0005未満	0.0005未満	におい		
45 有機物《全有機炭素(TOC)の量》	mg/L	3	0.4	0.3	0.3	0.5			
46 PH値	5.8〜8.6		7.0	6.7	7.3	7.3	一般性状		
47 味	異常でないこと		異常なし	異常なし	異常なし	異常なし			
48 臭気	異常でないこと		異常なし	異常なし	異常なし	異常なし			
49 色度	度	5	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満			
50 濁度	度	2	0.05未満	0.05未満	0.05未満	0.1未満			
その他	遊離残留塩素	mg/L	-	0.32	0.20	0.26		0.13	その他
	水温	℃	-	20.2	12.0	14.8	13.2		

※遊離残留塩素とPH値を除き、水質基準値が数値の場合、測定値がそれ以下であれば基準を満たしています。
※上の表は、屈斜路は9月4日に、弟子屈・川湯・美留和は8月20日に各地区の末端の蛇口から採水し、検査依頼した結果です。

問い合わせ先/役場水道課水道係 ☎482-2942(課直通)