



健康づくり応援通信 ⑨

☎健康づくり課 ☎(21) 0228

行事食にチャレンジ ～おうちで和食～

ばらずしは、雛祭りや結婚式などのおめでたい席の料理として作られる岡山を代表するおすしです。

具は季節で変わりますが、サワラやアナゴ、エビ、春には菜の花、初夏には甘味の濃いエンドウ豆などを入れると一段と季節を感じられます。具を一つ一つ仕込む手間はかかりますが、彩りよく飾ると豪華で見栄えよくできます。若い世代に伝えていきたい味の一つです。



三村 玲子 管理栄養士

春を呼ぶおすし (ばらずし)

【材料】(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| 米…………… 2合 | ニンジン…………… 40g |
| 砂糖…………… 55g | だし汁…………… 200cc |
| ④ 酢…………… 60cc | 砂糖…………… 15g |
| 塩…………… 4g | しょうゆ…………… 18g |
| 卵…………… 2個 | みりん…………… 18g |
| ⑤ 塩…………… 少々 | レンコン…………… 40g |
| 砂糖…………… 10g | だし汁…………… 100cc |
| 煮アナゴ(市販) 80g | 塩…………… 少々 |
| エビ…………… 4尾 | 酢…………… 5cc |
| ゴボウ…………… 40g | 砂糖…………… 5g |
| かんぴょう…………… 8g | 干しシイタケ…………… 4枚 |
| サイインゲン…………… 8本 | 戻し汁…………… 150cc |
| 菜の花…………… 80g | 砂糖…………… 30g |
| 甘酢しょうが…………… 少々 | しょうゆ…………… 18g |
| きざみのり…………… 少々 | みりん…………… 18g |

【作り方】

- Aを鍋に入れて弱火にかけ、煮溶かし、冷ましておく。
- ご飯を炊き、①を混ぜ、すし飯を作る。
- 卵に④を混ぜ、薄焼き卵を作り、錦糸卵にする。
- 煮アナゴは食べやすい大きさに切る。エビは塩ゆでにして2枚におろす。
- ゴボウはささがきにし、水にさらしてアク抜きをする。
- かんぴょうは洗って塩でもみ、水煮をし、5mm幅に切る。
- ニンジンに型抜きをする。残った部分はきざむ。
- ⑤～⑦を③で煮た後、型抜きにしたニンジンだけ別にする。
- レンコンを切り、だし汁で煮た後⑥につけ、酢レンコンを作る。
- 干しシイタケは水でもどし、⑥で煮て細かく切る。
- サイインゲンは色よく塩ゆでにし、斜めに切る。
- 菜の花は塩ゆでて絞り、食べやすい大きさに切る。
- すし飯が人肌にあつたら⑧⑨⑩の水分を切ってから加え、しゃもじで切るようにして混ぜ合わせる。
- ③を器に盛り、③④⑪⑫、型抜きしたニンジン、甘酢しょうが、きざみのりを色よく飾る。

【1人分の栄養価】 エネルギー 540kcal
たんぱく質 16.6g 脂質 6.6g 食塩 1.4g



茶碗蒸し

【材料】(4人分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 卵…………… 2個 | 生シイタケ…………… 20g |
| だし汁…………… 360cc | ムキエビ(冷凍) 40g |
| 塩…………… 2g | カマボコ…………… 40g |
| 薄口しょうゆ…………… 8cc | ギンナン…………… 8個 |
| | ミツバ…………… 適量 |

【1人分の栄養価】 エネルギー 70kcal
たんぱく質 6.6g 脂質 3.4g 食塩 1.4g

【作り方】

- 卵液を作っておく。
- ムキエビはさっと湯通ししておく。
- 生シイタケは石づきを落とし飾り包丁を入れる。
- カマボコは食べやすく切っておく。
- ギンナンは殻をむき、ゆでる。
- ②③④⑤を器に入れ、卵液を注ぎ、ミツバを散らしてアルミホイルでふたをして蒸気の上の蒸し器に入れる。強火で2分、弱火で10分～15分程度蒸す。

※広報たかはし平成29年10月号で紹介している郷土料理「豆腐飯」につきましては、伝承されている豆腐飯の作り方に「ふるさと料理研究会」の会員が手を加えたレシピを掲載しています。

市からのお知らせ

子どもが好きな人 やる気がある人を募集中

市内の幼稚園・保育園・こども園・学童保育で臨時職員として働いていただける人を募集します。やる気がある人、子どもが好きな人はぜひお申し込みください。なお、保育士資格がない人でも申し込みできる職種がありますので、詳しくはお問い合わせください。

勤務内容	保育園などでの保育業務
勤務時間	原則として1日7.75時間 週5日の勤務
賃金	日給7,470円(平成29年) ※職種により異なります
休暇	年次有給休暇あり(採用後6カ月から)

☎(21) 0264
問(申し込み)こども未来課

高校生向け

市内企業見学バスツアー

高梁市内にどんな企業があるか知っていますか？名前を聞いたことがある企業、今まで意識したことなかった企業：直接訪問して、そこで働く人の話を聞いてみませんか？就職活動を始める前の今から、社会人として働く自分をイメージしてみよう！

日時 3月23日(金)午後1時～5時
見学先

- 製造コース(住友電工焼結合金(株)、イーグル工業(株))
- 医療・福祉コース(高梁中央病院、なごみの森)

対象 高校1・2年生、保護者など
申し込み 3月7日(水)までに産業観光課へ電話でお申し込みください。※各コース先着20人
問産業観光課 ☎(21) 0229

たかはし障害者総合相談センター

愛称決定

広報たかはし11月号で募集した「たかはし障害者総合相談センター」の愛称が決定しました。

愛称 「レイユール」
採用者 平松秀一さん(落合町阿部)

市からのお知らせ

各種相談

子育て

健康・福祉

イベント

文化

スポーツ

使用者も労働者も確認を 特定最低賃金改定

県内の特定最低賃金が、次のとおり改定されました。※精皆勤手当・通勤手当・家族手当、時間外・休日・深夜手当などは、最低賃金に算入されません。

特定最低賃金		
業種	時間額	効力発生日
耐火物製造業	899円	平成29年12月10日
鉄鋼業	916円	平成29年12月14日
一般機械器具製造業	892円	平成29年12月21日
電気機械器具製造業	830円	平成29年12月1日
自動車・同附属品製造業	877円	平成29年12月20日
船舶製造・修理業、船用機関製造業	909円	平成29年12月16日
各種商品小売業	835円	平成29年12月20日

☎086(225)2014
問岡山労働局貸金室