

健康長寿レシピ

早いもので、もうすぐ師走。
忙しいこの時期を健康に過ごすための、あったかレシピをご紹介します。

◎ 冬瓜の煮物 ◎



【材料】
 冬瓜 500g
 にんじん 1/2本
 厚揚げ 1枚
 昆布 25g
 こんにゃく 50g
 さやいんげん 6〜8本
 薄口だし汁
 水 4カップ
 だし昆布 5cm角1枚
 削り節 20g
 薄口しょうゆ 大さじ1
 酒・みりん 各大さじ1

【作り方】

1. 冬瓜はひと口大に形を切りそろえる。
2. にんじんは縦半分に切り、3〜4cmの厚さに切る。
3. 厚揚げは油抜きをし、1枚を4〜5個に切る。
4. 昆布は水に戻し、結び昆布を作る。
5. こんにゃくはひと口大に切り、塩もみしてさっと湯がいておく。
6. さやいんげんはさっと塩ゆでし、斜め半分ずつに切る。
7. 薄口だし汁を煮立てて、1〜5の材料を入れ落としふたをして、弱火で20〜30分煮る。
8. 味をみて調味料をたし、仕上げにさやいんげんを入れてさっと仕上げる。

◎ ヨロンかぼちゃの酒蒸し ◎



【材料】
 ヨロンかぼちゃ 2〜3個
 ひき肉 300g
 玉ねぎ 1個
 にんじん 小1/2個
 しいたけ 3枚
 卵 1個
 パン粉 1/2カップ
 牛乳 大さじ2
 片栗粉 大さじ1
 小麦粉 適宜
 塩、こしょう 少々
 酒 大さじ2

【作り方】

1. かぼちゃは、おわんを作る要領でヘタのほうをふたになるように切り、種とワタをくり抜く。
2. 玉ねぎ、にんじん、しいたけをみじん切りにして炒める。
3. ひき肉に、卵、牛乳に浸したパン粉、片栗粉と2を合わせ、酒をふりかけてよくこねる。
4. くり抜いたかぼちゃの中に小麦粉をふり、3を詰める。
5. かぼちゃのふたをして30分位蒸す。

レシピの出典元

「ゆんぬのおいしいごはん」与論町食生活改善推進連絡協議会

<http://www.yoronfood.jp/>

放送大学4月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま平成22年4月入学生を募集しています。

資料請求は無料ですので、お気軽にお問い合わせください。

－ 出願期間 －

平成21年12月15日〜平成22年2月28日
(インターネット出願は11月15日より受付開始)

－ お問い合わせ先 －

放送大学鹿児島学習センター TEL: 099-239-3811

放送大学ホームページ <http://www.u-air.ac.jp>

企業説明会「ふるさと!鹿児島へ」

県外へ進学などした若者のUターン就職を促進するために、福岡県で企業説明会が開催されます。

－ 開催日時 －

平成21年11月28日(土) 13時〜16時30分

受付時間: 12時30分〜15時30分

－ 開催場所 －

福岡市博多区博多駅前2-10-19 福岡ファッションビル 7F

－ 対象者 －

平成22、23年3月卒業の学生及び35歳未満の若年者

－ お問い合わせ先 －

鹿児島県庁雇用労政課 TEL: 099-286-3028

◆ ◆ 島の元気な笑顔 ◆ ◆

平成21年度の与論町役場新規職員として4月に採用された
松村さんと益田さん。

これからも与論町のために頑張ってください!!



松村 誠司さん(商工観光課)

日々、先輩方から叱咤激励を受け、勉強の毎日です。

まだまだ未熟ものではありませんが、今後、島の産業・経済・教育など、様々な面で町民の皆さまに貢献できるよう努力していきたいと思います。



益田 聖莉奈さん(総務企画課)

役場職員になって半年、大好きな与論で働くことに、毎日喜びを感じています。

これからも、ワーチャガと与論のため精一杯努力していく所存です。現在、方言の勉強中です。私を見かけましたら、是非方言で喋りかけてくださいね!