



特集

曾於市の春を食べる

特集

曾於市の春を食べる

目次

曾於市の春を食べる	3
まちの話題	10
市からのお知らせ	12
曾於文藝	23
曾於市PR大使	24
図書館だより	27
情報掲示板	28
市民の広場・今月のプレゼント	31
実は隣のスゴイ人	33
戸籍の窓	34
くらしの情報	35



今月の表紙

春野菜を使った料理が食卓にずらり。鮮やかに色づいた野菜が春の訪れを感じさせてくれます。今月の特集は、春野菜を使った料理のレシピを掲載しています。ご家庭でも簡単に作れるので“今晚の一品”にいかがでしょうか。

撮影場所：たからべ森の学校（旧財部北中学校）
たか森カフェ

平成29年度

食生活改善推進員養成講座の参加者募集！

主な活動

養成講座修了後は食生活改善推進員連絡協議会に在籍し、生活習慣病予防のための食生活改善や食育、音楽体操普及を目的とするボランティア活動を行います

対象者

曾於市内在住の概ね 20 歳～ 65 歳までの方（20 名程度）

養成講座期間

平成 29 年 5 月～平成 30 年 3 月

内容

市が開催する養成講座や研修会、市民講座、連絡協議会主催の研修会から選択し、上記の期間内に 20 ポイント（20 時間）を取得します

受講料

無料

募集締切

平成 29 年 3 月 31 日まで

問合せ先

曾於市役所保健課
栄養士まで
☎ 0986-76-8806

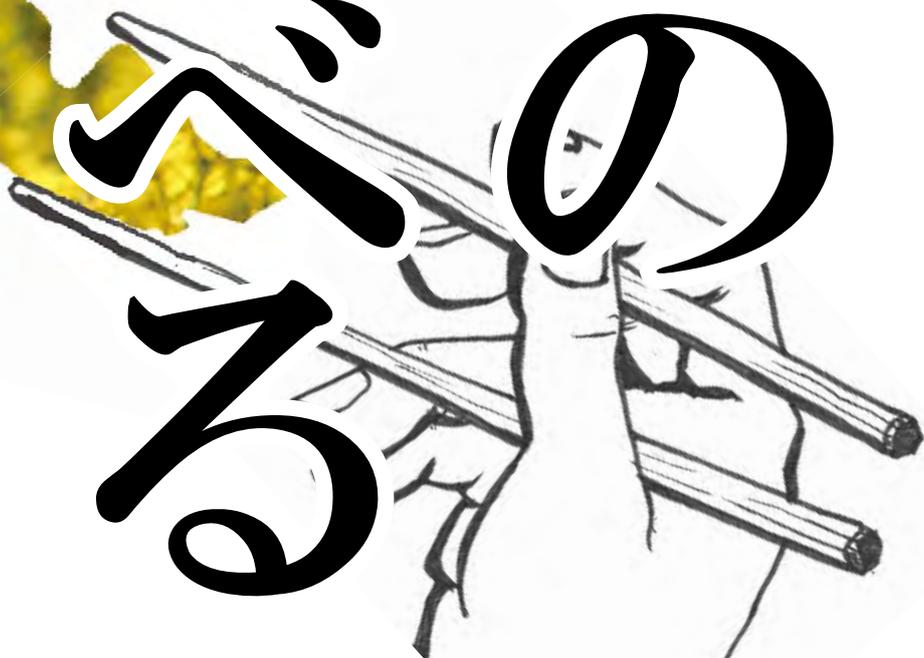
市内の小学校に通う
子ども達と調理実習！
明るく楽しい雰囲気♪



特集

曾於市の 春を食べる

曾於市でとれる
「旬」の野菜を使った
美味しい料理の作り方、
ご紹介します。



ゆずあごだしのすまし汁

材料(2人分)

長ねぎ……………中1本
なめたけ……………50g
*薄口しょうゆ……………大さじ1
*みりん……………大さじ1
*酒……………大さじ1/2
*塩……………一つまみ
あごだし汁(粉末でも可) ……400cc
ゆず……………少々(お好みで)

つくり方

- ① 鍋にだし汁を煮立てておき、長ねぎを5mmの輪切りに切る。
- ② だし汁が沸騰したら長ねぎ、なめこ、*の調味料を入れる。
- ③ ゆずの皮の部分をおろし金ですりおろし、汁椀にそそいで完成。

食卓でも、
春を感じる。



菜の花とたけのこの稲荷寿司

材料 (3～4人分)

寿司飯…………… 2 合分
・米酢 大さじ 4
・砂糖 大さじ 2
菜の花…………… 1/2 束 (100g)
たけのこ (水煮)…………… 50 g
干し椎茸…………… 2 個
だし汁…………… 100cc) **A**
薄口しょうゆ…………… 小さじ 1)
だし汁 (椎茸戻し汁でも可) ……200 cc) **B**
砂糖・薄口しょうゆ・酒・みりん・
酢・白ゴマ…………… 各 大さじ 1
大葉…………… 4 枚
稲荷用の油揚げ…………… 12 枚
紅ショウガ…………… お好みで

つくり方

- ① 酢・砂糖を混ぜ合わせ寿司飯を作る。
炊き上がったご飯にかけ、切るように混ぜ冷ます。
- ② 戻した干し椎茸は薄切りにし、菜の花は花の部分だけ摘む。
たけのこは穂先 5 cm 位でカットしておく。残りのたけのこは細切りにし、菜の花の茎は小口に切っておく。
- ③ 菜の花は沸騰した湯でさっとゆで、たけのこの穂先部分も軽く湯通し、縦にスライスする。
- ④ 菜の花とたけのこを **A** に浸しておく。
- ⑤ 鍋に **B** と椎茸を入れ 5 分ほど煮たら、たけのこを加え、汁が少なくなるまで煮る。最後に菜の花を入れ混ぜて、火が通ったら火を止める。
- ⑥ バットなどに移し冷ましたら、みじん切りにした大葉・白ごまと一緒に寿司飯に混ぜる。(汁気がある時はざるなどで水気を切る)
- ⑦ 油揚げに詰め、盛りつけたら上に汁気をきった④や紅ショウガなどトッピングして完成。

菜の花とセロリの 梅しらす昆布和え

材料 (2人分)

菜の花…………… 10 本 (50 g)
セロリ…………… 1 本 (50 g)
*梅干し (小さめ)…………… 1 個
*しらす (じゃこ)…………… 大さじ 1 弱
*白胡麻…………… 小さじ 1
*塩昆布…………… 3 g
*砂糖…………… 小さじ 1/2

つくり方

- ① 菜の花はさっと塩茹でしたら冷水にとり、絞って水気を切る。
 - ② セロリは長さ 5 cm の細切りに、菜の花は食べやすい大きさに切る。梅干しは種を取り実をつぶしておく。
 - ③ *をボウルに入れよく混ぜたら、セロリと菜の花を入れ和えたら完成。
- ※じゃこで作る場合はしらすより塩分が強いので量を加減してください。



鮭と春キャベツの マヨネーズ煮

材料 (2人分)

鮭の切り身 …………… 2切れ
キャベツ …………… 1/5玉 (200g)
ブロッコリー …… 1/3房 (60g)
にんにくのすりおろし… 小さじ1
ローリエ …………… 1枚 **A**
ナツメグ (あれば) …………… 少々
白ワイン (または酒) …… 大さじ2
マヨネーズ …………… 大さじ2
人参 (飾り用) …………… お好みで
粗挽き黒コショウ …………… お好みで



つくり方

- ① 鮭は一切れを半分に切り、塩・こしょうを少々ふる。
キャベツは4～5cm四方に切る。
- ② フライパンに人参、キャベツの1/2量を敷き、
鮭を並べたあと残りのキャベツを載せる。
- ③ **A**とお湯40ccを加え、蓋をして中火にかける。
- ④ 煮立ったら弱火にし、15～20分蒸し煮にする。
- ⑤ キャベツがしんなりしたら、マヨネーズを全体にかけひと混ぜし、
器に盛って、お好みで粗挽き黒コショウを少々ふったら完成。

春菊としらすのペペロンチーノ



材料 (2人分)

スパゲティ …………… 160 g
春菊…………… 1束 (160 g)
にんにく …………… 1片
しらす …………… 100 g
とうがらし (輪切り) …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ2
塩・こしょう …………… 適量

作り方

- ① 春菊は5cmの長さに切り、にんにくはスライス切りにする。
- ② お湯に塩を入れスパゲティを規定の時間通りに茹でる。
火を止める直前に春菊を入れる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、とうがらしを入れて火にかけ、香りが出たらしらすを加え、さっと炒める。
- ④ ゆで上がったスパゲティと春菊をフライパンに入れ、からめる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調べ、器に盛ったら完成。

大根と春菊のピリ辛サラダ



材料 (2人分)

大根…………… 1/4 本 (150 g)
人参…………… 1/2 本 (30 g)
春菊…………… 1/4 束 (45 g)
油揚げ…………… 1 枚

▼ドレッシング

しょうが(親指大) みじん切り
…………… 1/2 かけ分
にんにくみじん切り 1/2 かけ分
しょうゆ …………… 大さじ 2
酢…………… 大さじ 2
砂糖 …………… 小さじ 1/2
みりん …………… 10 g
ごま油…………… 大さじ 2
豆板醤…………… 小さじ 1/2
ねぎのみじん切り …………… 15 g

- ① ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、電子レンジで1分半あたためたら、最後にねぎのみじん切りを入れる。
- ② 油揚げはオーブントースターでこんがり焼き、幅 5 mm に切る。
- ③ 大根、人参は皮をむいて長さ 5 cm の細切りにし、春菊は千切りに。冷水にさらしてシャキッとさせ、水けをよくきる。
- ④ ②と③を入れて混ぜ合わせ、器に盛ったらドレッシングをかける。

巾着かぼちゃのきのこあんかけ



材料 (2人分)

かぼちゃ…………… 1/4 個 (100 g)
片栗粉…………… 小さじ 1
えのき…………… 1/2 株 (20 g)
三つ葉…………… 20 g
薄口しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/2
だし汁…………… 200 cc
水溶き片栗粉…………… お好み

- ① かぼちゃをレンジで柔らかくしたあと、つぶす。荒熱を取り片栗粉を入れよく混ぜたら、2つに分けラップに包んで形を整える。
- ② 鍋に細かく切ったえのきを入れ、だし汁、薄口しょうゆで煮る。3 cm の長さに切った三つ葉の茎の部分を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ③ ラップで包んだかぼちゃを再びレンジにかける。500W で1分半。
- ④ かぼちゃを器に盛ったら②をかけ、三つ葉の葉の部分のをせる。

スイートポテト スクエア



材料 (18cm スクエア型)

さつまいも……中 2 本(420 g)
 砂糖 …………… 60 g
 バター…………… 30 g
 生クリーム……… 50 cc
 卵黄…………… 1 個
 ラム酒…………… 小さじ 1/2
 上塗り用卵黄……… 1 個

▼土台

・ビスケット or クッキー……… 100 g
 ・バター …………… 50 g

- ①ビスケットを細かく砕き、溶かしバターと混ぜたら型に入れ、冷蔵庫に入れておく。
- ②さつまいもを茹でたら皮をむきつぶす。そこに他の材料を全て入れ混ぜる。
- ③弱火にかけ、なめらかになるよう練り混ぜたら火から下ろし、裏ごしする。
- ④型に入れ、ラップをかけて表面をきれいな平らにする。
- ⑤卵黄に小さじ 1 の水を入れハケで表面に綺麗に塗る。
- ⑥200℃のオーブンで約 20 分表面に綺麗な焼き色がつくまで焼く。

今回のレシピは「たか森カフェ」にご協力いただきました

昨年12月にオープンしたばかりの《たか森カフェ》は、職業訓練施設のあるたから森の学校が「もっとたくさんの人たちに遊びに来てもらいたい!」という思いからオープンしました。

旧財部北中学校の職員室を改装してできたカフェスペースは、木のぬくもりを感じ、どこか懐かしい空間。広々とした校庭を見ながらゆったりとお茶や食事をするのができます。

今回、レシピで紹介した稲荷寿司やサラダなどは、3月の野菜ランチ(980円)で食べることができます! 家で作るのは億劫だけど食べてみたいという人はぜひ、足を運んでみてくださいね。野菜ランチは限定10食なので、早めのランチがオススメです!

店舗情報

営業日 毎週金・土曜日

営業時間 11時~16時

住所 曾於市財部町

北俣5410番地1

(旧財部北中学校)

☎0986-28-6120





「花は咲く」の全体合唱

12月11日、末吉総合センターで曾於市吹奏楽連盟主催の「第6回曾於市吹奏楽フェスティバル」が開催されました。

このフェスティバルは、曾於市市民提案型地域づくり事業の一環で、市内吹奏楽団体の演奏向上と交流をはかるために行われたものです。

当日は、末吉小、岩川小、財部小、末吉中、大隅中、財部中、曾於高校、メセナ楽団が参加し、日頃の練習の成果を披露しました。最後には「花は咲く」の全体合唱を行い、会場が一体となりました。

吹奏楽フェスティバルを開催



九州大会へ出場する兒玉さん（中央）

11月26日・27日、鹿児島市松元平野岡体育館で「第17回全九州卓球選手権大会鹿児島県予選」が行われ、末吉中2年の兒玉凜さんが女子シングルの部で見事優勝し、九州大会への切符を手に入れました。

兒玉さんは「平常心でプレーすることができた。九州大会では一つでも多く勝てるように頑張りたいです」と意気込みを述べました。それを受け、市長は「今までの努力が報われての結果だと思っています。九州大会での活躍を期待しています」と激励の言葉を贈りました。

県を制し九州大会へ



唄を歌いながら地面を叩く子どもたち

1月14日、末吉町南之郷の久保集落で、伝統行事「久保のもぐらうっ」が行われました。

「もぐらうっ」は、九州各地に伝わる小正月の行事です。当日は、檜小学校の児童を中心に、約35名の子どもたちが参加。久保集落40軒ほどの庭先に、子どもたちの元気な歌声と、力強く地面を叩く音が響きました。

檜小学校6年の井之上蒼真さんは「はずかしかったけど、小学生最後だったので、いっしょうけんめい声を出して叩きました」と感想を述べました。

五穀豊穡の思いをこめて



受賞者の皆さん

12月20日、市長室で「第9回曾於市米自慢コンテスト」の表彰式が行われました。

審査は、普通作の部と減農薬・無農薬の部の2部門。50点の応募の中から最優秀賞、優秀賞の4名が選出されました。

部門別の受賞者は次のとおりです。

普通作の部	
▽最優秀賞	東 望 さん
▽優秀賞	永里 豊重 さん
減農薬・無農薬の部	
▽最優秀賞	長野 修治 さん
▽優秀賞	徳永 孝志 さん

おいしいお米をみなさんに



こころの健康づくり講演会を開催

講演を行う香山リカさん

2月4日、財部きらめきセンターで「こころの健康づくり講演会」が開催されました。

講師は精神科医で立教大学教授の香山リカさん。「自分を好きになり、人と比べない。頑張った自分にねぎらいの言葉をかけ、気軽に人を頼り、頼られる生き方をしてください」と事例を挙げながら講演を行いました。

来場者は「気軽に頼り頼られるこころの持ち方という考え方を知り、気持ちになりました」と話しました。



火災から文化財を守るために

社務所からの出火を想定しての放水訓練

1月26日、岩川八幡神社で文化財防火デーに合わせ、消火・避難訓練が行われました。

文化財防火デーは昭和24年1月26日に法隆寺金堂が消失したことを期に制定されました。

当日は、神社関係者や地域住民、消防署員など約30名が参加し、社務所から出火したと想定して訓練が行われました。宮司の後藤大志郎さんは「絶対に火を出さないよう、火の元の注意や建物の周囲に燃えやすい物を置かないなど、常に防火に努めていきたい」と話しました。

健康づくり駅伝大会を開催



1月15日、「第12回曾於市健康づくり駅伝大会」が財部城山運動公園周辺コースで開催されました。

この大会は、陸上競技の振興や心身ともにたくましい青少年の育成を目的に毎年開催されています。

小学生の部19チーム、中学生の部7チーム、一般の部13チームの計39チームが参加。全8区間、10.7キロは懸命に走る選手へ大きな声援が贈られました。

【部門別順位】

- 小学生の部
- 1位 財部J, S (A)
- 2位 こぐまファイターズ
- 3位 財部きららバレーボール
- 中学生の部
- 1位 曾於ベースボールクラブA
- 2位 曾於ベースボールクラブD
- 3位 末吉・財部合同野球部
- 一般の部
- 1位 ケミカル
- 2位 チーム颯
- 3位 住友ゴム工業A

市からのお知らせ

曾於市役所からみなさんに知ってほしい情報をまとめました。

🍀 新しい人権擁護委員の紹介

平成 28 年 12 月 31 日をもって 5 名の人権擁護委員が任期満了となり、1 名が再任で 4 名が退任されました。

退任された方は、1 期（3 年）から 5 期（15 年）の長きにわたり人権擁護委員としてご尽力いただきました。委員の方々には、法務大臣および鹿児島地方法務局長からそれぞれ感謝状が贈られました。

平成 29 年 1 月 1 日付けで再任および後任として新たに選任された人権擁護委員の方々には、法務大臣から委嘱状が交付されました。

【退任された人権擁護委員】

写真左から

- ▶ 住吉 勉 さん（委嘱期間：6 年）
- ▶ 大窪 義孝 さん（委嘱期間：15 年）
- ▶ 幸田 貞文 さん（委嘱期間：6 年）
- ▶ 南脇 ちよ子 さん（委嘱期間：3 年）



退任された人権擁護委員の皆さん

【再任および新たに委嘱された人権擁護委員】



中山 壽子 さん
再任（3 期目）



小原 忠教 さん
新任



丸岡 純昭 さん
新任



中川 晴雄 さん
新任



棚木原 ちよ子 さん
新任

末吉地区

大隅地区

財部地区

お問い合わせ先

市民課
☎ 0986-76-8805