INFORMATION

▼ 幼　児　教　室　1日(金)　10:00 ～ 11:30　保健センター
・七夕飾製作
▼ 乳 幼 児 健 診　2日(土)　10:00 ～ 12:30　〃
▼ フ ッ 素 塗 布　6日(水)　13:15 ～ 15:00　〃
▼ リハビリ友の会　7日(木)　10:00 ～ 15:00　〃
▼ こつこつサークル　11日(月)　9:30 ～ 11:30　〃
▼ 乳・子宮がん検診　19日(火)　7:30保健センター集合
▼ 介 護 予 防 教 室　19日(火)　9:15 ～ 11:30　保健センター
▼ 心配ごと相談・行政相談　19日(火)　9:30 ～ 12:00　〃
・相談電話（090-9439-6550）・８月の担当：細川　美智子
▼ マ　ザ　ー　ズ　20日(水)　10:00 ～ 11:30　〃
▼ リハビリ友の会　21日(木)　10:00 ～ 15:00　〃
▼ ふれあいレストラン　22日(金)　10:30 ～ 13:00　〃
▼ こつこつサークル　25日(月)　9:30 ～ 11:30　〃
▼ 介 護 予 防 教 室　26日(火)　9:15 ～ 11:30　〃
▼ 幼　児　教　室　29日(金)　10:00 ～ 11:30　〃
・縁日ごっこ
▼ 介　護　の　会　29日(金)　13:30 ～ 15:30　〃
▼ 法　律　相　談

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所　札幌市中央区北４条西20丁目１番28号
橋本・大川合同法律事務所　　弁護士　橋　本　昭　夫
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

～第５夏まつり～

○と　き／８月13日（水）午後５時～８時
○ところ／たかくら保育所前
○内　容／盆おどり・バザー（焼きとり、ビール、かき氷など）
○問合先／第５夏まつり実行委員会
熊崎隆久☎ 090 － 8373 － 3572

郵便局だより

「四季の味彩～好評受付中～」

郵便局では、四季の味彩を好評受付中です。ふるさとの四季を彩る旬の味を食べてみませんか？全国各地のＢ級グルメや道内の道の駅グルメなどがたくさんあります。
ご家族やお友達に旬の味をお届けすることもできます。
ぜひ、ご利用ください。

栄養士の健康一番

夏野菜で保存食＆夏バテ防止メニューのご紹介♪

栄養士　**櫻　田　麻　妃**

７月16日に食生活改善協議会（略して食改）の皆さんが勉強会を兼ねて企画している料理講習会が開催されました。私は、食改の事務局として企画から携わらせていただいていますが、毎回簡単で参考になる料理を知る貴重な機会となっています。

①夏野菜の代表「きゅうり」を使った漬物です。冷凍保存がききますので、大量に収穫した時におすすめです。
②野菜をあっさりたっぷりいただけて、メインのおかずとしても食べられる南蛮漬けです。漬け汁にだし汁が入るので、酸っぱすぎずやさしい酸味で夏バテ防止にもおすすめです。

【きゅうりのぱりぱり漬け】

材料／きゅうり１kgしょうが（生）・青なんばん各適量◎しょうゆ 300g ◎さとう 150g ◎穀物酢 50ml ◎みりん 50ml

＜作り方＞

① きゅうりは１cm幅の小口切りにし、分量外の塩をふりかけておく。
② ◎を鍋に入れて合わせ、火にかけて沸騰したら火を止める。
③ ②に水気を絞ったきゅうりを入れて15分おく。
④ きゅうりを取り出し、煮汁を沸騰させ火を止める。あとは③、④を４回繰り返す。
⑤ せん切りしょうがと刻んだ青なんばんを加える。

【魚（またはお肉）の南蛮漬け　－６人分－】

材料／生鮭 600ｇ、にんじん 100ｇ、玉ねぎ 100ｇ、セロリ 100ｇ、生姜１かけ、赤唐辛子小口切り２本分、薄力粉適量、塩コショー少々、◎だし汁 200ml ◎しょうゆ大さじ３◎さとう大さじ３◎レモン汁大さじ２◎穀物酢 100ml ◎塩少々

＜作り方＞

① 魚は食べやすい大きさにそぎ切りにして塩を軽くふる。
② ◎を合わせて漬け汁を作る。
③ 魚に薄力粉をまぶし中温の油で揚げ、熱いうちに②に入れる。
④ 野菜はできるだけ細いせんぎりにして③に入れて漬ける。

※魚はサバやホッケ（いずれも生）もおすすめです。漬けたその日は、魚の身が崩れやすいですが、１日おくと身がしまっておいしくいただけます。