

食生活だより

市食生活改善推進員から



寒い時期の暖かい肉まんは、コンビニの人気者。作ってみると意外と簡単。手作りだから食べても安心で、心も体もほっかほかですね。

お子さんと一緒に作れば楽しくておいしさも倍増します。

ポイント
中具材をピザ味やあんこに変えてもおいしく食べられます。



寒い時期のほかほかおやつ

ハウレンソウの肉まん

■作り方

HOW TO COOK

- ① Aを混ぜ合わせ、よくこねてからラップをし、30分置く。
- ② 豚ミンチはボウルに入れ、粘りが出るまでよく練る。ハウレン草は、さっとゆで、固く絞ってみじん切りにし、干しシイタケは水でもどしてみじん切りにする。Bをすべて混ぜ合わせる。
- ③ ①と②をそれぞれ4等分する。手に粉を付け①を12cmぐらいに広げ②を載せ、周りを引っ張りながら上で閉じる。
- ④ 10cm角に切ったアルミホイルの上に載せ、蒸気の上がった蒸し器に入れ、20分蒸す。

材 料(4個分)

A	蒸しパンミックス	200g
	水	80g
	豚ミンチ	50g
	ハウレン草	2株
	ネギ(みじん切り)	大さじ1
	干しシイタケ	1枚
B	ショウガ(みじん切り)	小さじ2
	ゴマ油	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩、コショウ	少々

愉快的仲間たち

第43回

加茂ハーモニカ同好会



平成12年度に中央公民館講座で「ハーモニカ教室」が開講になり、平成13年度と続きました。平成14年度から同好会として装いも新たに発足し、現在に至っています。

ハーモニカは、皆さんがご存じの通りポケットに入るくらいの小さな楽器です。口で「吹き吸い」することで曲を演奏します。奏法には、ベース、三度奏法などがあり奥が深く、この「吹き吸い」と奏法の組み合わせで、素晴らしい音色の曲になります。一つの曲が演奏できるようになっ

たときの満足感はこの上ないものです。

学習は毎月3回、二人の先生に教えてもらいます。1回は独奏を主に、2回は合奏の練習です。公民館まつりなどの発表会で発表するほか、病院などでボランティアで演奏も行っています。

練習、演奏も大切ですが、会員同士の「和」も大事に親睦会も取り入れて、和気あいあい楽しみながら活動しています。

※楽しい、愉快的仲間を紹介しませんか
詳細については、広報係へ



皆さんからの意見

ちょっとひとこと。

このページは皆さんからのご意見などを紹介しています。

12月1日号の特集「美濃加茂市 功労者市長表彰」を読んで①

功労者の人の中に、わたしの知り合いがいました。お手紙やはがきなどのあいさつで2、3年経過しましたが、その人を見て懐かしく思いました。

時間を惜しまず、一つのことを面倒だと思わずに、力を入れられている姿はすごいと思います。(T)

12月1日号の特集「美濃加茂市 功労者市長表彰」を読んで②

長い間、美濃加茂市民のために尽力されたことに対して、感謝の気持ちでいっぱいです。(M)

12月1日号の表紙「トップアスリートに学ぶ技術」を見て

山手小学校の子どもたちは大喜びでした。

メダルのように目を輝かせながら、わたしにいつまでも話を聞かせてくれました。(W)

「みんなの広場」を読んで①

わたしもエコキャップ運動に協力していますが、137人分のポリオワクチンを贈ることができたんですね。

ペットボトルのキャップを集めることで、人の役に立つことができるので、これからも協力していきたいですし、多くの人がそんな気持ちになっしてほしいです。(N)

「みんなの広場」を読んで②

双葉中学校のエコキャップ運動は素晴らしいことですね。ごみとして燃やすのではなくて、世界の人のために自分たちができることを始める。

「おん祭M・NOKAMO秋の陣」でも集めていました。持っていくのを忘れてとても残念でした。

市でも、各施設に回収箱を設置されるいいなと思います。

そういえば、キラキラエコハウスでも回収していたような気がします。(O)

「食生活だより」を読んで

「黒豆きな粉のクッキー」は、大変分かりやすく普通のきな粉でも作れるので、ぜひ、作ってみたいです。

お菓子などの場合は、カロリーが気になるので、何カロリーなのか書いてほしいです。(K)

12月15日号の表紙「蜂屋柿その歴史と人々展」を見て

夏に、子どもの夏休みの研究で子どもそっこのけで調べに調べ、知り合いの生産者から話も伺い、すっかり蜂屋柿ファンになりました。

その歴史と製造過程、苦勞を知ったら、もう「蜂屋柿さま！」って感じます。(A)

景気不安

連日のように「〇〇人削減」といったニュースを見ると、不安になります。

雇用が悪くなると、治安も悪くなるのではないかと心配です。(Y)

「広報みのかも」を読んだの感想や特集として取り上げてほしい内容、身近な話題やうれしかったこと、腹が立ったことなどを、気軽にはがきやFAXまたは電子メールでお寄せください。

広報紙上では、匿名で掲載しますが、お便りには住所、氏名を必ずご記入ください。あなたの声をお待ちしています。

◇は が き 〒505-8606 美濃加茂市役所
総務部 市政情報課 広報係

◇F A X (0574) 28-1290

◇電子メール kouhou@city.minokamo.lg.jp

「広報みのかも」ここに配置しています

- ・アビタ美濃加茂店
- ・ハローフーズ太田店
- ・ハローフーズ美濃加茂店
- ・パロー美濃加茂店
- ・パロー太田店
- ・フレッシュスーパー 三ツ丸加茂野店
- ・サークルK加茂山手店

