



みんなで学ぶ鹿児島の食



食育レシピ

～地産地消編～

【健康総務課 216-1492(FAX216-1242)】

■作り方

- ①イワシを3枚におろして、包丁で細かくたたく
- ②①にAを加え、混ぜ合わせる
(フードプロセッサーを使うと簡単にできます)
- ③②をボールに移し、適当な大きさに分け小判形に成形して、油をひいたフライパンで焼く
- ④ソースはおろしポン酢やマヨネーズ、しょうゆなど、お好みで
(1人分の栄養成分(ソースを除く): エネルギー143kcal、食塩相当量0.3g)



魚が苦手な人も食べやすい

イワシハンバーグ

■材料(4人分)

イワシ……………4尾	〈ソース〉
卵……………1/2個	大根おろし
ショウガ(すりおろし)……………小さじ1	ポン酢
A タマネギ(みじん切り)……………1/2個	マヨネーズ
葉ネギ(小口切り)…3本分	しょうゆ
塩……………少々	〈つけあわせ〉
油(焼き用)……………小さじ1	レタス・大葉・ミニトマト
	など

イワシ

ひとくち
メモ

日本各地の沿岸で取れるニシン科の海水魚で、脂がのる12月～3月が旬。DHAやEPA、ビタミンAを多く含みます。めざしやみりん干しなどの干物や缶詰など、加工食品の種類が多く、幅広く食卓に登場する魚です。

●保存方法

内臓やエラなど(使用しないときは頭部も)腐りやすい部位を取り除き、水気をしっかり拭き取ってから、ラップで包むか袋に入れて、冷蔵・冷凍保存する。



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

12月20日(日)



原子力防災訓練を実施

県の原子力防災訓練にあわせて、関係機関との連携強化や地域住民の防災意識の向上を図るため、防災訓練を実施しました。

原子力災害対策重点区域となる郡山の一部地域では、本市独自に自治会ごとの集合場所から谷山中学校への住民避難訓練を実施し、あわせて健康相談などの訓練も行いました。

12月22日(火)



谷山支所前の道路が広く安全に

平成21年度から整備を進めてきた、都市計画道路「谷山支所前通線」の完成式を行いました。

今回完成したのは、産業道路から谷山第一地区土地区画整理事業区域界までの延長約910メートルの区間で、道路の幅員が広くなり、歩道も整備されました。

1月6日(水)



照明はLED 郡山体育館開館

郡山総合運動場の敷地内に完成した郡山体育館が開館し、記念式典を行いました。

体育館はバレーボールコートが4面とれる広さで、観客席は400席。太陽光パネルの設置、LED照明の採用などで環境面に配慮したほか、エレベーターも設置しており、誰もが利用しやすい施設となっています。

1月8日(金)



県内最大の光の祭典を開催

約100万球のイルミネーションイベント「天文館ミリオネーション2016」を初めて開催。

この日天文館公園で行った点灯式には、人気グループHKT48の宮脇咲良さんも駆け付け、イルミネーション点灯の瞬間を多くの人々が見守りました(イベントは1月31日まで)。

1月10日(日)



新成人 晴れやかに

市民文化ホールで、新成人のつどい(成人式)を開催。色鮮やかな振り袖やスーツに身を包んだ約5000人の新成人が集まり、旧友と写真撮影をしたり、思い出話に花を咲かせたりしていました。ホール内では、式典のほかステージショーや抽選会も行われ、盛り上がりました。

1月12日(火)



桜島の大爆発に備え防災訓練を実施

46回目となる桜島火山爆発総合防災訓練を、桜島溶岩グラウンドなどで実施しました。市、県をはじめ、自衛隊や医療機関など156機関、約4500人が参加し、フェリーによる島外避難訓練や避難手順書に従った避難など、68の各種訓練を行いました。