

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

本年度のテーマ：野菜を主とした料理

冬野菜の根菜はからだを温めてくれる食材です。ますます寒さが厳しくなる日々には食してみてください。



器：笠間焼（作：橋口信弘さん、提供：笠間焼協同組合）

栄養素量（1人分）

エネルギー…101kcal

たんぱく質…4.0g 脂質…3.3g 塩分…2.0g

れんこんのつみれ汁

材料（4人分）

レンコン…160g、大和イモ…40g、長ネギ…1 / 4本、片栗粉…大さじ2、油揚げ…1枚、ダイコン…60g、ニンジン…40g、ゴボウ…40g、干シイタケ…2枚、コマツナ…60g、だし汁…4カップ、塩…小さじ1、しょう油…小さじ2

作り方

- ① レンコンと大和イモは皮をむき、それぞれ酢水にさらし、すりおろす。レンコンは軽く水切りをする。
- ② 長ネギはみじん切りにする。
- ③ ①と②に片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ④ 油揚げは短冊切り、ダイコン・ニンジンはいちょう切りにする。ゴボウはささがきにして、水につけておく。干シイタケは水につけて戻し、せん切りにする。
- ⑤ コマツナは塩ゆでし、2～3cmに切る。
- ⑥ だし汁に④を入れ煮る。具がやわらかくなってきたら③をスプーンですくって入れ、浮いてきたら塩・しょう油で調味してコマツナを散らす。

かさま観光大使を募集

笠間市では、年間を通じた市の観光イベントや県内外での観光キャンペーン等で活躍して下さる方を募集します。

●応募資格

- ①笠間市近郊にお住まいの満18歳以上（平成22年4月1日現在）の方
※未婚・既婚および性別は問いませんが、高校生の応募は除きます。（平成22年3月31日までに高校卒業見込みの方は応募することができます。）
- ②笠間市の観光行事に積極的に取り組んでくれる方
- ③明るく健康的な方
※ただし、他のミス・キャンペーンガールとして活躍中の方で、任期が重複する方の応募は除きます。

●募集人数

2名程度

●任期

平成22年4月1日から平成24年3月31日までの2年間

●勤務日

年間を通して市の指定した日（年間40日程度で、主に土・日曜日、祝日）

●勤務内容

市の観光イベントや県内外での観光キャンペーン等（笠間市のPR）

●服装

夏・冬服一式を支給（勤務終了後に進呈）

●手当

日当1万円（税、交通費等を含む）

●副賞

10万円相当の旅行券

※定められた勤務期間（日数）終了後に進呈

●申込み方法

応募用紙または市販の履歴書に必要事項を記入の上、写真2枚（3か月以内に撮影した全身と上半身の写真）を添付して、郵送または持参してください。
※履歴書および写真は返却できませんのでご了承ください。

●応募期限

平成22年2月12日（金） 必着

●審査方法

- ◆第1次審査▽書類審査（選出者には2月16日に通知発送予定）
- ◆第2次審査▽面接による審査
日時▽2月20日（土）午前10時～
会場▽市役所2階中会議室
※審査結果については、後日、本人あてに直接通知します。



イベントで活躍する第9代かさま観光大使

申込み・問合せ

〒309-1792 笠間市中央三丁目2番1号
笠間市役所商工観光課「かさま観光大使募集」係（内線511）

市民の皆さんの作品を募集しています。

「広報かさま」では、皆さんのお気に入りの作品を紹介しています。絵画・書道・俳句・短歌・写真・イラストなどの作品をご応募ください。応募の際は、必ず住所、氏名（ペンネームの場合、本名も併記）を記入し、お送りください。掲載させていただいた方には、薄謝を進呈します。

※「広報かさま」の表紙写真（テーマは農業）を募集しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

〔3月号用の応募締切：2月10日（水）〕

広報ギャラリー