

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

少し残ったたくあんなどの材料で簡単にできます。



栄養素量（1人分）

エネルギー…152kcal

たんぱく質…4.6g 脂質…0.2g 塩分…5.8g

福神漬け

材料（4人分）

たくあん…150g しょうが…30g
にんじん…1/3本（50g） きゅうり…2本
塩…小さじ1/2 レンコン…1/2節（200g）

A しょうゆ…1/2カップ 砂糖…大さじ5
みりん、酒、酢…各大さじ2

作り方

- ① しょうがは皮をむいてせん切りに、にんじん、きゅうりは2～3mmの厚さのいちょう切りにする。これを合わせてボウルに入れ、塩をふり、混ぜてしばらくおき、しんなりとさせる。
- ② たくあんは2～3mmの厚さのいちょう切りにする。レンコンも皮をむいて同様に切り、水にさらして、酢少々を加えた熱湯でさっとゆで、水気を切る。
- ③ ①の水気を絞って②と共にボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ④ Aを鍋に入れて煮立て、砂糖を溶かす。熱いうちに③に注ぎ、全体を混ぜて平皿にのせ、冷ます。
- ⑤ ④をざるに上げて野菜と漬け汁に分け、野菜はボウルに、漬け汁は小鍋に入れて煮立て、熱いうちに野菜にかける。
- ⑥ これを3～4回繰り返し、平皿をのせて2～3時間漬ける。

日本の景観とまちづくりを考える全国大会で 「まちづくり功労者国土交通大臣表彰」を受賞

●「道の市」笠間ハンドメイドフェア in 弁天町実行委員会の活動



たくさんのお客さんと賑わった第7回「道の市」

今年で第7回を迎えた「道の市」は、地元組織である当実行委員会が全国からプロ・アマ問わず出展者を募集し、弁天町地区の道路で各自がブースを設置、手づくりにこだわったハンドメイド作品の展示販売やデモンストレーション、ワークショップを行うことにより、「道」が「交通の場」から地元の人や観光客、出展者の「交流の場」となるよう活動を行っています。

●あたご四季の会の活動

この会は、愛宕山を愛する市民が集い、愛宕山の整備・清掃を通して、森林とのふれあいを深め、自然環境の維持・向上に努めることを目的に、平成13年5月に設立されました。主な活動として「あたご天狗の森」周辺の景観散策コース（遊歩道）とその周辺の整備及び清掃活動や子どもたちの森林ふれあい体験などを行っています。



遊歩道の整備を行う会員

「景観の日」であり、「まちづくり月間」の初日でもある6月1日に開催された日本の景観とまちづくりを考える全国大会において、笠間市から『あたご四季の会』と『道の市』笠間ハンドメイドフェア in 弁天町実行委員会が魅力あるまちづくりの推進に努め、特に著しい功績のあったまちづくり功労者として、国土交通大臣表彰を受賞しました。