

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

今年度のテーマ：野菜を主とした料理

梅とパプリカのさっぱりとしたドレッシングで野菜がたっぷりいただけます。



栄養素量（1人分）

エネルギー…164kcal

たんぱく質…2.5g 脂質…10.4g 塩分…0.3g

グリーンサラダの梅ドレッシング

材料（4人分）

レタス…1個
ムラサキタマネギ…1/2個
ミズナ…1/2束
アスパラガス…1束
ハム…1パック
パセリ…1/2束
パプリカ(赤)…1/2個

A.梅ドレッシング

梅肉…大さじ2
みりん…大さじ1/2
パプリカのしぼり汁…大さじ1
パプリカのすりおろし…大さじ1
酢…大さじ1/2

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに、ミズナは2～3cmに切って洗い、水気を切る。
- ②ムラサキタマネギ、パプリカは薄切り、パセリはみじん切りにし、それぞれ水にさらし、ザルにあげ、水気を切る。
- ③アスパラガスは2～3cmに切り、青くゆでる。
- ④卵は水から入れ、沸騰後7分くらいで火を止め、水にさらし、皮をむいて、輪切りにする。
- ⑤ハムは2cm幅のたんざく切りにする。
- ⑥器に好みに盛り付け、Aのドレッシングをかける。

第9代「かさま観光大使」を紹介します

（任期：平成21年4月～平成23年3月の2年間）



會澤 智子さん

ひたちなか市在住
28歳

①自己紹介

何事にも前向きで、「明るく元気に」をモットーに、毎日が素敵な出会いの日々になるよう心掛けています。食いしん坊なので、おいしい情報があつたら、ぜひ教えてください。

②笠間の一番の自慢は？

美しい自然と豊かな芸術性が調和した街ということ。温かみのあるイベントやお祭りがたくさんあることも自慢の一つだと思います。

③笠間でデートするのなら？

陶芸体験をしたいです。おそろいのコーヒーカップやお茶わんを作ってお土産にします。美術館でのんびりするのもいいですね♪

④自分を芸能人に例えると？

うーん、難しい！「ニュースキャスターに居そうな人」とよく言われます。

⑤観光大使としての抱負は？

皆さんに親しみを持っていただける「街の顔」になれるよう精一杯頑張りたいと思います。



鈴木 亜澄さん

笠間市大田町在住
21歳

①自己紹介

観光やイベントなど、楽しいこと、人の笑顔が大好きなので、たくさんの人に喜んでもらえるように元気に楽しく頑張りたいです。

②笠間の一番の自慢は？

自然がたくさんあることだと思います。特に私が好きなのは北山公園に行く途中の桜のトンネルで、夜のライトアップがとてもきれいです。

③笠間でデートするのなら？

のんびりお散歩デートがしたいです。北山公園や芸術の森公園など。あと、佐白山のおとうふ屋さんの豆乳ソフトクリームがおいしいので食べたいです。

④自分を芸能人に例えると？

パッと見た感じで戸田恵梨香さんや大政絢さんに似てると言われます。話していると、はるな愛さんっぽいと言われます。

⑤観光大使としての抱負は？

茨城といったら笠間！と言われるくらい、たくさんの人に笠間の魅力をPRし、足を運んでいただけたらいいなと思います。

スカイロッジ市民感謝祭

SKY DODGE

6/1
6/12

30%OFF

期間中、笠間市民の方は
宿泊料が3割引きになります。

キリトリ
Y

広報ギャラリー

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。

●申込み・問合せ：秘書課広報広聴グループ（内線 225）

※「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、上記までお問い合わせください。〔7月号用の応募締切：6月10日（水）〕