

第6回 笠間ハンドメイドフェア in 弁天町



多くの来場者でにぎわった道の市会場

全国のものづくり名人が一堂に



自転車を再利用した人力ろくろ



笠間高校の生徒がつくった笠間焼の弁天町通貨「モチヨ」

プロ、アマチュアを問わず、「ものづくり」にこだわる本物の作り手、隠れ名人、自称名人などが全国から集まり、来場者との交流を深める第6回「笠間ハンドメイドフェア in 弁天町」が、6月7日と8日、JR笠間駅前通りで開かれました。約280メートルを歩行者専用にした道路には、木工品やアクセサリー、陶器、飲食など113の店舗がずらり。手作りへのこだわりから、笠間高校の生徒が作った笠間焼の弁天町通貨「モチヨ」が登場したほか、常磐大学の学生による「笠間ぐるっとミュージアム」が披露されました。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

今月から「野菜を使った副菜」をお届けします

油と相性の良い野菜を素揚げにして、合わせ酢に漬けるだけの簡単な料理です。



栄養素量 (1人分) エネルギー…199kcal
たんぱく質…2.4g 脂質…12.1g 塩分…1.4g

野菜の揚げ浸し

材料 (4人分)

- 赤、黄、緑ピーマン…………… 各1個
- かぼちゃ…………… 120g
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- 絹さや…………… 40g
- 合わせ酢 (だし汁…大さじ6、酢・みりん・しょう油・酒…各大さじ2、砂糖…好みで)
- ※合わせ酢の割合は、だし汁3：酢1：みりん1：しょう油1：酒1

作り方

- ①絹さやは筋をとり、ピーマンは種を取り縦に切る。かぼちゃは角切り、玉ねぎはくし型に切る。
 - ②合わせ酢の分量を合わせて火にかけて、ひと煮立ちさせる。
 - ③①を素揚げにし、合わせ酢に漬け込む。
- ※揚げたてを浸すと味がしみこみやすい。茄子やいんげんなど旬にできる野菜をプラスしてもよい。

笠間市民憲章

～わたしたち笠間市民のねがい～

- ◇自然を愛し、美しくゆめのあるまちにしよう
 - ◇健康で働き、元気でいきがいのあるまちにしよう
 - ◇歴史と文化を大切にし、豊かであるおいのあるまちにしよう
 - ◇思いやりの心を育て、明るいほほえみのあるまちにしよう
 - ◇きまりを守り、安心でやすらぎのあるまちにしよう
- (平成19年1月1日制定)