



【変わり手まり寿司】

■材料（各6個、計18個）

《酢めし》温かいごはん（900g）、
A【酢（150cc）、砂糖（大さじ4.5）、
塩（小さじ1）】

《スクランブル手まり》たまご（2
個）、B【砂糖（小さじ1.5）、塩
（小さじ1/5）、しょうゆ（小さじ
1/5）】、絹さや（3枚）

《れんこんみょうが手まり》れんこん（60g）、みょうが（1
個）、C【酢（大さじ1.5）、砂糖（小さじ1.5）、塩（小
さじ1/2）】

《肉巻き手まり》牛薄切り肉（3枚）、D【しょうゆ（大さじ2）、
みりん（大さじ2）】、青しそ（3枚）、七味唐辛子（少々）



■作り方

- ① 酢めしを作る。Aを混ぜ合わせ、温かいごはんにかけて切るように混ぜ、冷ます。
- ② 《スクランブル手まり》を作る。たまごを溶きほぐし、Bを加える。フライパンにサラダ油少々を熱し、卵液を入れ、木べらなどで手早く混ぜてスクランブルエッグにする。器にとり出して冷ましておく。
- ③ 絹さやは筋をとり、塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、細切りにする。
- ④ ラップに③、②、①を順にのせ、ギュッとにぎる。
- ⑤ 《れんこんみょうが手まり》を作る。れんこんは薄切りにして酢少々を加えた熱湯で30秒位茹でてザルにあげる。混ぜ合わせたCとみょうがのせん切りともに10分程漬ける。
- ⑥ ラップに汁けをきったみょうが、れんこん、酢めしの順にのせてギュッとにぎる。
- ⑦ 《肉巻き手まり》を作る。フライパンにサラダ油少々を熱し半分に切った牛肉ををさっと焼きDを回し入れてからめる。
- ⑧ ラップに汁けをきった牛肉、縦半分に切った青しそ、酢めしの順にのせギュッとにぎり、七味唐辛子をふる。

食生活改善推進教室のご案内

健康づくりのための食生活や運動について、一緒に勉強しませんか。令和4年4月から9月まで、月に1から2回、全7回を予定しています

- とき 第1回は4月27日（水）午前10時から
- ところ 総合福祉センター保健棟多目的室
- 申込み期限 4月15日（金）まで
- 申込み・問い合わせ 総合福祉センター保健棟 ☎ 42局8812番まで

4月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	固定資産税帳簿の縦覧（1日～25日まで）（役場：8時30分～17時15分、11ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	狂犬病予防注射（7ページ参照）
7	木	1歳半健診、3歳健診（総合福祉センター：10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
8	金	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、11ページ参照）
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	図書室ボランティア説明会（中央公民館：11時～、12ページ参照）
14	木	4か月健診（総合福祉センター：10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照）
15	金	県営住宅申込締切（福岡県住宅供給公社：13ページ参照）
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	歴史民俗博物館ボランティア説明会（歴史民俗博物館：10時～、12ページ参照）
21	木	
22	金	狂犬病予防注射（7ページ参照）
23	土	
24	日	
25	月	狂犬病予防注射（7ページ参照） 固定資産税（第1期分）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、11ページ参照）
26	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、11ページ参照）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
28	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
29	金	昭和の日
30	土	



●町の人口・2月の人の動き

・人口	15,309人	・出生	2人
・男性	7,266人	・死亡	22人
・女性	8,043人	・転入	29人
・世帯数	7,393世帯	・転出	37人

（令和4年2月28日現在）

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地
電話（0949）42局2111番／ファックス（0949）42局5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <https://www.town.kurate.lg.jp>
携帯電話から <https://www.town.kurate.lg.jp/mobile>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <https://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE @kurate