



テーマ
「食べ物の中の見えないあぶら」

【さくらえびと枝豆の混ぜごはん】 1人当たりの栄養価 315kcal



■材料 (6人分)

さくらえび (20g)、米 (3カップ)、水 (適宜)、塩 (小さじ1/2)、酒 (大さじ3) 枝豆 (正味 100g)

■作り方

- ①…米は洗って炊飯器に入れ、ひたひたの水を加えて30分おく。
- ②…炊く直前に酒、塩、水、さくらえびを加えて炊く。
- ③…出来上がりにゆでてさやをとった枝豆を加える。

【さやいんげんと豚肉のいため煮】 1人当たりの栄養価 143kcal

■材料 (6人分)

さやいんげん (450g)、豚ローススライス (150g)、はるさめ (25g)、ねぎの小口切り (20g)、しょうがのうす切り (20g) サラダ油 (大さじ2)

■調味料 (6人分)

A…しょうゆ (小さじ1.5) 酒 (小さじ1.5)
B…水 (2カップ)、しょうゆ (大さじ2)、酒 (大さじ3)

■作り方

- ①…いんげんは筋があればのぞき、長さを2等分する。
- ②…豚肉は一口大に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ③…なべに油を熱して、ねぎの小口切りとしょうがのうす切りを炒め、香りがたったら豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったらさやいんげんを加え、全体に油がなじむまでよく炒める。
- ④…Bの調味料を加えて強火にし、煮立ったら火を弱め、上下を返しながらか約15分程煮る。
- ⑤…はるさめははさみで食べやすい長さに切りながら加え、さらに15分ほど煮る。煮汁がなくなったら火を消して全体をひと混ぜする。



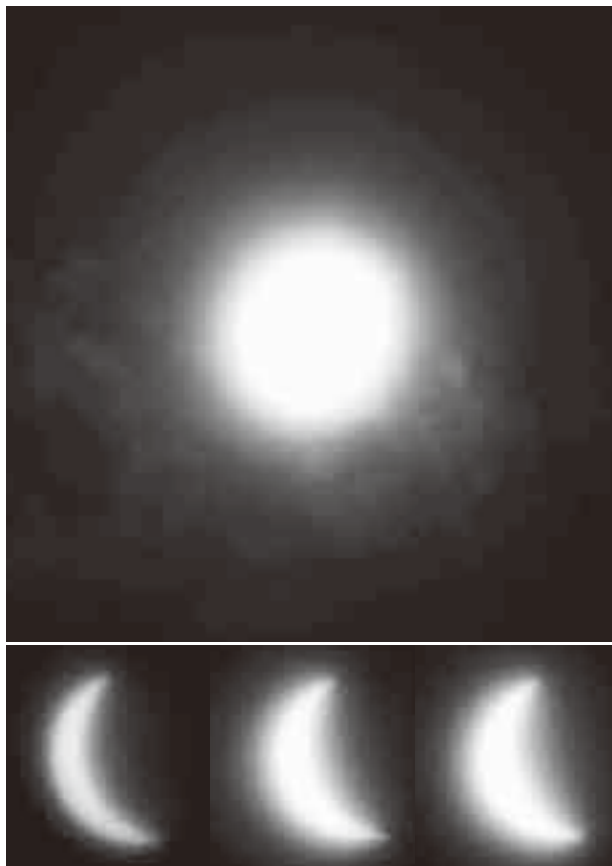
調理法で変わる：塩焼きは油を落とす。

※片栗粉の衣から揚げ→小麦粉の衣から揚げ→てんぷら→フライの順に吸収率が高くなる。

素材で変わる：青背の魚は体によいといわれるが、脂質が多いため食べすぎには注意が必要。

※旬の時期はおいしくなるが脂質は増えるので注意。

献立の組み合わせで変わる：献立を考えると、洋風のおかずを組み合わせると全体の脂質が増えるので、和風のおかずを意識して組み合わせましょう。



46年ぶりの天体ショー

▶ 鞍手町でも部分日食を観測

7月22日、皆既日食がありました。日食とは、月が太陽の前を横切るために月によって太陽の一部(または全部)が隠される現象です。2009年(平成21年)の皆既日食は、インド西部から始まり中国を横断してトカラ列島をとおる小笠原・硫黄島そしてポリネシアまでに至り、ほとんどが海上での皆既となりました。日本国内の陸地での皆既日食を観測できたのは、1963年(昭和38年)北海道の東部で観測されて以来46年ぶりのこと。本州では、すべての地域で部分日食を観測することができました。福岡でも曇り空ではありましたが、部分日食を観測することができ、最大9割程度の部分日食となりました。ここ鞍手町でも部分日食を観測することができました。もっと天気がよければ幻想的な光に包まれたのかも知れませんが……残念です。次の日食は26年後。まだまだ先の話ですが、その日は良い天気になるといいですね。



●町の人口・6月の人の動き

・人口 18,029人	・出生 6人
・男性 8,582人	・死亡 16人
・女性 9,447人	・転入 62人
・世帯数 7,611世帯	・転出 54人

(平成21年6月30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 <http://www.town.kurate.fukuoka.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>