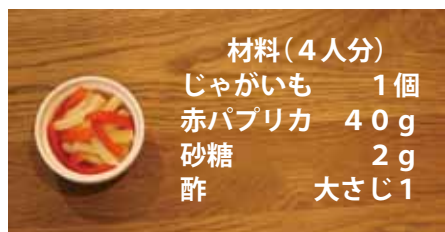


食はからだを整える!  
栄養士考案のヘルシーレシピをご紹介します

## 健康食堂

— じゃがいもとパプリカの簡単ピクルス —



材料(4人分)  
じゃがいも 1個  
赤パプリカ 40g  
砂糖 2g  
酢 大さじ1



・作り方・



③材料を全部混ぜ合わせ、さらにレンジで2分加熱



①じゃがいもは縦長に切り、5~6分目に漬けたら皿に移してレンジ500Wで3分加熱



④冷蔵庫で冷やして食べると爽やかな酸味がおいしいですよ!



②パプリカもじゃがいもと同じくらいの大きさに



詳しくはむつ市ホームページで!

**ヘルシーバランス弁当**  
いかがですか?  
むつ市健康推進課では、カロリー抑えめなのにボリュームたっぷりなお弁当のレシピを紹介しています。バランスの良い食事のために、メニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。また、市内にヘルシーバランス弁当を製造、販売してくれているお店があります。健康づくりの一つにお役立てください。

むつ市ヘルシーバランス弁当 検索



ヘルシーバランス弁当

昨年12月に、地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しめるツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を取扱うお店を広報むつでご紹介します。

## ジオなひとときを ほっと

— 塩(ジオ)ラーメン —

酒肴・めし処 **大夢**

むつ市本町4-6  
☎ 0175-31-0559  
〈営〉18:00~2:00  
〈定休日〉月曜日



代表の小貫さんご夫妻



**お客様の7割が注文する塩ラーメン**  
釜臥山の良質な天然水と下北の豊かな海で育まれた食材に津軽海峡の天然塩と、3つの海に囲まれた恵みを生かしたラーメン。器には川内の土で作られた宇賀焼を使用し、味も見た目もジオの恵みを受けています。  
小貫さん自ら調達する大湊丹内坂下のコクのある天然水が、味はしっかりとしながらも塩分をやさしく抑えていますので、スープは遠慮なく飲み干しても問題ないとのこと。営業時間が夜ということもあり、お酒を楽しんだ締めの一

杯にもピッタリですね。  
**下北の食材は美味しいということを知ってほしい**  
「下北の食材は最高に美味しい」と小貫さん。その美味しさは長い時間をかけてまさかの大地と海が作り上げたもの。  
「地元の方には、下北の食はやっぱり美味しい」と思ってもらいたい、例えば出張でむつにいらした方には、むつに来て良かったと思ってもらいたい」  
お店では、塩ラーメンの他にも新鮮な下北の海鮮や美味しいお酒を楽しめます。

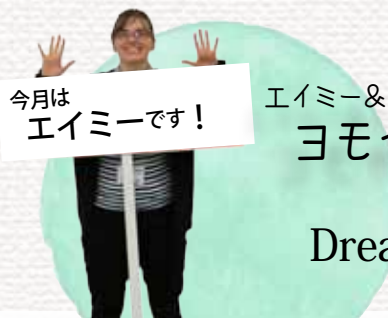


やさしい  
塩味です



下北ジオパーク認定商品の  
塩ラーメン ¥850

下北産のホタテ、イカ、岩のりに長ネギと三つ葉のった至極一杯。季節によって具材も変わり、つねに旬を味わえる。



今月は  
エイミーです!

エイミー&レイチェルの  
ヨモヤマ話

Dream Big

I am leaving Mutsu this month and this will be the final essay I write for you. To all of my friends, family, coworkers, students and acquaintances in Mutsu City, I will never forget you and I will always remember the lessons that you taught me. Thank you for giving me a chance to grow over the past 11 years. I hope I can continue to make you proud.

むつ市の皆さんには感謝し切れないほど感謝しています。

私はむつ市を離れてから一旦、アメリカの実家(いつもシアトル出身と言っていますが、実はシアトルより少し北にあるEverett市に生まれ育ち、今の実家はさらに北にあるArlington市、Lake Goodwinという湖の近くです)に荷物をおいて、シカゴの近くにある叔母の家に寄り、憧れのナイアガラの滝を見に行きます。そこからはカナダに入り、トロント、オタワ、モントリオールを巡り、一度も行ったことなかったニューヨークにも行きます。ボストンの近くに住んでいる田名部高校のALTだった大の仲良しのリンジー先生に5年ぶりに会ったり、アイスランド経由でイギリスに渡り、ヨーロッパを2ヶ月ほど旅をします。最後に

はTrans-Siberian Railwayでロシアからモンゴルに移動して、世界一周旅行の夢を実現しようとしています。旅の終わりは、もう1回日本に顔を出してからアメリカに帰る予定としていますので、もしかしたら田名部祭り辺りにむつ市でまた会えると思います。

私は世界中どこに行ってもむつ市のことが大好きで、むつ市の皆さんのことを応援しています。ムチュリンガル英語教室で教えた子供たちが大人になっても私のことを覚えているのかな~と少し寂しく思っていますが、もし中学生、高校生、大学生になってもアメリカに留学したい、英語がもっと話せるようになりたいという夢があれば、その夢をどんな形でもサポートしてあげたいと思います。また、大人の皆さんも、今からでも遅くありません!夢に向かって頑張ってください!アメリカに会いにきていただくことも歓迎します。そして、どんな夢でも叶えられると思って欲しいです。次に会うときまでに皆さんが一回りも二回りも大きく成長し、より立派になることを期待しています。そして、私も新しいことに挑戦し、今よりもたくましく、経験豊かな人間になります。

これからもレイチェルさんがむつ



国際交流推進員 レイチェルとエイミー

市のために一生懸命尽くすと思いますので、彼女の応援をよろしく願います。See you again!



### 4月レッツ国際交流

レイチェルとフリー・トーキング  
〈いつ・どこで〉

4日(水)市役所(第3会議室)

11日(水)図書館(会議室)

20日(金)市役所(第4会議室)

23日(月)公民館(青少年研修室)

※時間はいずれも午前10時~11時30分

☎ 企画調整課国際交流推進員

☎ 22-1111 内線 2353

### むつ市月間 ごみ総排出量

	目指せ ごみ減量 資源回収にご協力を!		
	1月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	1,798 t	1,845 t	(- 47t)
資源回収量	165 t	168 t	(- 3t)
資源回収割合	9.2 %	9.1 %	(+0.1 ポイント)
市民1人1日の排出量	985 g	994 g	(- 9g)

【参考】H 27 1人1日あたりの排出量  
全国平均 939g/日 青森県平均 1,026g/日

