



食はからだを整える！
栄養士考案のヘルシーお弁当レシピをご紹介します

健康食堂

一 皮ごと野菜のラタトゥイユ

材料(お弁当4人分)	
なす	60g
きゅうり	40g
かぼちゃ	40g
トマト	50g
オリーブ油	小さじ1
食塩	1g
にんにく	6g

1人分栄養価 27kcal 塩分0.2g



皮ごと野菜のラタトゥイユは、ヘルシーバランス弁当「トマトマ弁当」の一品です。

一 作り方



①野菜はすべて皮つきのまま1cm角に切る。にんにくはみじん切りに。



②かぼちゃはレンジで3分ほど加熱し、やわらかくしておく。



③鍋にオリーブ油をひき、にんにくを入れ香りがたったら野菜をさっと炒め、塩を加えてふたをし、弱火で少し煮る。



④にんにくの香りと野菜のうまみがあるから、ちょっとのお塩で十分満足。

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む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。

ほっとジオなひとときを

一 東通天然ヒラメ刺身重

- **ログレストラン 南川**
東通村大字小田野沢字見知川山 1-155
☎ 0175-34-9106
〈営〉11:30~14:00 (夜は予約のみ)
〈定休日〉月曜日
- **松楽**
東通村大字白糠字垣間 19
☎ 0175-46-2905
〈営〉10:00~21:00 (月曜日は~14:00)
〈提供休み〉水曜日
- **レストラン むら**
東通村大字砂子又字沢内 5-34 東通村役場内
☎ 0175-27-2111
〈営〉11:00~14:00
〈提供休み〉火・金曜日



東通ヒラメ料理推進協議会会長で、ログレストラン南川のオーナーシェフの南川直樹さん

ヒラメが美味しい理由には
青森県内で2番目の水揚げ量を誇る東通村の天然ヒラメ。良質のヒラメがたくさん獲れるのは、その地形に理由がありました。尻屋崎沖は、寒流と暖流が交わる「潮目」。ヒラメは、2つの海流がぶつかることで巻き上げられた多くの栄養素で育った「大好物の」小型魚を、日本最大級の猿ヶ森砂丘から続く広大な砂の海底や北部海岸の何十万年という歴史を背負った砂地の海底で待ち受けま

ここまでの仕上がりは、他にはそうないですよ
「東通村のヒラメって、そんなに知らない方も多いと思いますし、県内でも、東通村に来たことがない方が多いと思いますので、ぜひこれを食べるために東通に来てみてほしいですね。」
ヒラメを使った料理は数あれど、ここまでこだわって仕上げたのは我々だけだと自負する南川さん。新鮮なヒラメをさまざまな調理法で楽しむことができ、「次はどんな食感？お味？」と、わくわくさせてくれる東通天然ヒラメ刺身重。東通の海が育むジオストーリーを、ぜひお楽しみください。



スペシャル神経メからアクアパッツアまで、ヒラメづくしの東通天然ヒラメ刺身重。この満足感でこの価格は破格。素材はすべて東通産というところもジオストーリーの醍醐味だ。

東通天然ヒラメ刺身重 ¥1,600

Nice to meet you! はじめまして!

Hello, my name is Angela Young. I'm the new Coordinator for International Relations (CIR) at Mutsu City Hall.

はじめまして、アンジェラ・ヤングと申します。むつ市役所の新しい国際交流員です。7月末に日本に着いて、今むつ市に住んでいます。新しい環境で新しい仕事に、ものすごく不安を感じていますが、同時にものすごくワクワクしています。

私は今22歳、アメリカのワシントン州から来ました。シアトル市のワシントン大学を卒業しましたが、実家はバンクーバーにあります。シアトルと言えば、マリナーズとイチローが思い浮かぶかもしれませんが、バンクーバーと言えば、よく誤解されますが、カナダのバンクーバー市ではありません!ワシントン州にもあります!しかも、ワシントン州のバンクーバーの方が先にできました!

長い間アメリカに住んでいますが、実は、台湾で生まれて、4歳の時家族とアメリカに引っ越しました。そのため、英語と中国語を話せます。そして台湾とアメリカ両方母国だと思っています。こういう風にアメリカに住みながら台湾文化に育てられているのは、本当に独特で幸運な経験を与えられたと考えています。

日本に興味を持つようになったのは、祖母が日本語を話せることでした。日本に来るのは2回目です。その間、数えきれない程の色々な経験をしておかげで、日本が更に好きになりました。国際交流員として日本に戻れることになったのは夢のようです。

国際交流員は、日本と他の国の関係を支援や推進する仕事です。イベント企画、学校訪問等を通して地域の住民が国際化に関心を持ってくれたら、日本人と外国人がお互いに、どこにいても、日常生活や災害の際でも、怖がらずに助け合うことができます。知識や才能に関係なく、自分から何かできるとさえ思えば誰かの役に立つようになるのは素敵なことだと思いませんか?

長くなってしまいましたが、ここまで読んでいただき、ありがとうございました。色々



未経験で緊張していますが、精一杯頑張りたいので、たくさん国際交流をしましょう!中国語や英語、台湾やアメリカにも興味があったら、let's talk!これからも、レイチェルと一緒に、改めてよろしくお願ひします。Thank you for reading!

10月レッツ国際交流(申込不要)
レイチェル&アンジェラと Free Talking
1日(月)@市役所第3会議室 10:00~11:30
10日(水)@ミニストップむつ市役所店内 14:00~15:30
16日(火)@ミニストップむつ市役所店内 10:00~11:30

Walking Talking (ウォーキング・トーキング)
〈いつ〉10月24日(水) 14:30~15:30
〈どこで〉ウェルネスパーク
〈参加料〉無料
(悪天候時、上履きとドーム利用料 110円が必要。)

ハロウィン・アメリカン・クッキング
〈いつ〉10月29日(月) 10:00~12:30
〈どこで〉中央公民館調理室
〈参加料〉700円 ※未就学児無料 (定員)20名
〈申込締切〉10月26日(金)

第1回 むつハロウィン Trunk or Treat!
大人もハロウィンを楽しめるように「ハロウィンパーティ in むつ来さまい館」で Trunk or Treat をしましょう!自分の車を飾って、どんなイメージになりますか?大きなカボチャ?お化け屋敷?
〈いつ〉10月8日(月)10:00~14:00
〈どこで〉むつ来さまい館
〈申込締切〉10月1日(月)

問 企画調整課 ☎ 22-1111 内線 2314

冬 秋 夏 春

一 俳句

夏瘦にガイエツトかと友の声
朝夕にちよつとは欲しき秋の服
静寂な大祭まゑの夏の山
句想練る唐招提寺の忌
霊山に鎮魂の鐘星流る
日の落ちてよりのたかぶり倭武多かな
しぎ焼きの香に晩酌の早まりて
梅雨晴や山門くぐり月お講
緑なす産土山に句を拾ふ
黒南風へ早く去れよと空にらむ

山本 角大
加藤 孝子
太田 正信
葛川 充江
永倉 みつ
畑山 則子
戸川 重子
前沢 明子
宮下 淑子
橋本 フミ

一 短歌

板の間の冷たき所を選りながら転がりてみる真夏日の昼
古稀なれる踊りに励みし足袋千せばベランガに揺るこはせが光る
郭公に呼ばれて見上げる青い空避けようのない蓬生を踏む
朝早く国道沿いで取り締めりスローダウンし笑顔で通過
告白に苺は熱いジャムになる
生きている心をなせる手の助け
また揺れる次はどこかな日本地図
温かい下着を着けてクールビズ

葛西 秀子
甲 榮子
菊池 圭子
船木 和寿
高橋 星湖
石倉 岳人
漆館 岳人
渡邊 寂隆

むつ市老人クラブ連合会
「生きがいサークル」
10月の日程
はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。なお、お花と手芸は材料費が必要です。
老人憩の家「緑寿荘」(新町)
☎ 23-5800

ヘルシーバランス弁当
いかがですか?
むつ市健康づくり推進課では、カロリー抑えめなのに大満足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すか。また、市内にヘルシーバランス弁当を製造、販売していただい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。
詳しくはむつ市ホームページで!
むつ市ヘルシーバランス弁当 検索