

食改さんの おすすめレシピ COOKING

vol.4

酒田市食生活改善推進員がおすすめするレシピをご紹介します。

小ナスの瓶漬け

見た目も食感もパリッと爽やかなナス漬け。
1日～2日で食べごろを迎えます。



今月のレシピは食育の日（19日）に市ホームページで公開します▶

材料

（900mlのふた付ガラス瓶を使用）

- ・小ナス……………500g
（丸小ナスや長小ナスなど）
- ・青唐辛子（お好みで）…適量

〈調味液〉

- ・砂糖……………80g
- ・塩……………30g
- ・ミョウバン……………5g
- ・水……………500ml

下準備

- ①調味液の材料を全て鍋に入れ、加熱し煮溶かす。
 - ②ひと煮立ちさせたら火を止めよく冷ます。
- ◆ミョウバンは最初浮きますが、温まるとすぐ溶けます。
- ◆煮すぎて水分が少なくなると、液の濃度が変わるので注意してください。

作り方

- ①小ナスはトゲに気をつけて洗いヘタを取る。水に10分くらい浸けて軽くアクを抜く。
 - ②清潔な瓶に①の小ナスをぎゅうぎゅうに詰める。瓶の下の方が漬かりやすいのでサイズの大きいものから先に入れる。
 - ③十分に冷ました調味液を瓶の口元まで注ぐ。風味付けに青唐辛子を加える。
 - ④ふたをして、漬かりやすいように常温で半日置き、その後は冷蔵庫で保存する。
- ◆保存中、調味液から出た部分が茶色く変色するので、上からダイコンやキュウリを詰めて、すべての小ナスが漬かるようにすると別の食材も楽しめて一石二鳥です！

ワンポイント

- ・小ナスが茶色くならないように、調味液はよく冷ましてから漬けてください。また小ナスが発酵してくると、ふたを開けるときに液が飛び出すことがあるので注意してください。



☎健康課健康係 ☎24-5733

新刊紹介

疲れたり、好きなことがなかったりする夜に

フルベウ／著 小笠原 藤子／訳 文響社

一般図書



なんとなく無気力、さみしくてむなしい、人間関係でイライラ、漠然とした不安がある…。全力投球し続けて、疲れが溜まり、好きなことまで忘れてしまっていないませんか？へとへとになった心に染みる、優しい言葉が満載。

10代から知っておきたい熱中症の科学

永島 計／著 旬報社

中高生向け



気温40℃超えの厳しい環境の中で、自分のいのちを守るためにはどうしたらいいのか。「体温調節」「水分補給」「汗の役割」といった基本知識と熱中症を予防するための方法を第一人者がわかりやすく解説。

風のはなし

オリガ・ファジーエー・エヴァ／文・絵
横山 和江／訳 鈴木出版

児童絵本



風っていったいなんだろう？風の種類や、風の速さの階級、帆船の進み方、風力エネルギーの活用、植物や動物と風の関わりなど、風にまつわるさまざまなことを美しい絵とともに紹介する。ロシア発の自然科学絵本第2弾。 ©TRC

市税などの納期

種 別	納期限	お問い合わせ
市・県民税第2期 （普通徴収）	8/31 （月）	納税課管理係 ☎26-5720
国民健康保険税 （普通徴収）第2期		
介護保険料 （普通徴収）第5期		高齢者支援課 介護給付係 ☎26-5363
後期高齢者医療保険料 （普通徴収）第2期		
		国保年金課 高齢者医療係 ☎26-5729

◆コンビニエンスストアやスマートフォンを使った納付もできます。◆便利な口座振替の手続きがお勧めです。

献血にご協力をお願いします

月日	受付時間	場所
8/20 （木）	9:30～11:30 13:00～15:30	市役所
8/24 （月）	9:30～11:30	JA庄内みどり本所 （曙町一丁目）
8/28 （金）	9:00～11:30 13:00～16:00	山形県トラック協会 庄内支部（宮海）
9/1（火）	9:30～11:30	松嶺コミセン

- ◆400ml献血にご協力をお願いします。
 - ◆特にO型の血液が不足しています。
 - ◆予定は変更になる場合があります。
- ☎健康課健康係 ☎24-5733

チャレンジ！ ごみ減量とリサイクル



小型充電式電池製品は、ごみ減量とリサイクルのために、回収しています。

小型家電回収の際に
小型充電式電池製品も
回収しています

6月のごみの量 2,889ト

前年同月に
比べて

+9ト