

かんたん旬レシピ

今月のメニュー 桑名たけのこの春巻き(10本)



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

タケノコ農家

けんたろう

水谷 謙太郎 さん

桑名のタケノコは柔らかく、風味が豊かと、昔から人気があります。ご賞味ください。



ポイント 1

生のタケノコはできるだけ早くゆでましょう。えぐみが強くなってしまう。保存する時は水につけて冷蔵庫で保存します。

ポイント 2

ゆで時間は約1時間。米ぬか、赤唐辛子と一緒に弱火でじっくりゆで、アクを出し切ります。その後、鍋ごと放置して冷まします。

材料(1人分)

- ★タケノコ 150g ● 鶏がらスープの素 小さじ1
- 豚ひき肉 200g ● しょうゆ 大さじ1
- にんじん 50g ● コショウ 少々
- ぶなしめじ 100g ● 春巻きの皮 10枚
- にんにく 1かけ

作り方

- 1 タケノコはゆでて短冊切り、にんじんは千切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- 2 フライパンに油(分量外)を入れて熱し、にんにくを入れて弱火で炒める。香りがたったらひき肉を加えて炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったらにんじんを加えて炒め、全体に油が回ったらタケノコ、ぶなしめじを加えてさらに炒める。
- 4 3に鶏がらスープの素、しょうゆ、コショウを加えてひと混ぜして、冷ます。冷めたら春巻きの皮で巻く(10本)。
- 5 160度くらいに熱した揚げ油に4を入れ、徐々に温度を上げて揚げる。裏表を返しながらきつね色になったら油から上げる。

みんなの掲示板

● 不動産鑑定士による無料相談会

- とき 4/4(火) 13:00~16:00
- 場所 市役所 地下第2会議室
- 内容 地価、地代、家賃、土地利用に係る諸問題
※不動産鑑定士が対応します。

問 (一社)三重県不動産鑑定士協会
☎ 059-229-3671 FAX 059-229-3648

● 北勢線の魅力を探る「くわな山の辺六カ寺めぐり」

- とき 4/15(土) ウォーク9:00~12:30、記念講演13:15~14:30(講師:西羽晃氏)
- 場所 北勢線西桑名駅(9:00集合) 定員 50人
- 料金 500円(小学生以下100円・保険代含む)
- 申込 「名前・年齢・住所・電話番号」を記載して、ショートメール、メール、ファクスで下記へ。 締切 4/9(日)

問 北勢線の魅力を探る会
近藤方 ☎ 080-3073-3313 ✉ j-kondo@cty-net.ne.jp
西羽方 FAX 21-0980

● 遺言の日・遺言相続無料電話相談会

- とき 4/14(金) 10:00~16:00
- 電話相談 ☎ 059-228-3143 ※相談専用特設電話
- 内容 遺言書の書き方、相続に関する疑問点、後々相続でトラブルにならないよう今できること、相続問題で現にお困りの内容など、相続に関する疑問点、遺言と相続に関する問題全般など
※当会所属の弁護士9人程度で対応します。

問 三重弁護士会事務局 ☎ 059-228-2232

● 令和5年5月開講コース職業訓練受講生募集

- 対象 求職者 募集科 電気保全技術科
- 定員 20人(選考あり) 料金 無料
- 訓練期間 5/9(火)~10/20(金) 締切 3/31(金)
- ※訓練期間中、無料で託児サービスを利用できます(要申込)
- ※受講希望者は施設見学会(木曜日、その他月に1回日曜実施)への参加が必要です。詳しくは下記の問い合わせ先まで。

問 ポリテクセンター三重 ☎ 059-320-2645

メディカルニュース



桑名市 総合医療センター 脳神経外科

黒木 香行 さん

今月のテーマ 「片頭痛」という「頭痛」のお話

頭痛はごく日常的な症状で多くの人を感じたことのある痛みかもしれませんが、頭痛を感じた際には独自に対処して自分は「頭痛持ち」と考え過ぎられている人も多いのではないのでしょうか。頭痛にはたくさん種類がありますが、その中でも片頭痛は特徴的な頭痛で、日本人の約8・4%がその痛みに苦しんでいると言われています。頭痛時に「寝込んでしまうほどの痛み」「気持ちが悪くなる」「光や音が嫌になる」などの症状があれば「片頭痛」である可能性が高いです。

片頭痛は、ストレス、睡眠不足、天候、におい、月経、旅行、アルコールなどがきっかけに起こるとされていますが、残念ながら避けられることも難しい因子もありますので、悩ましいところです。片頭痛発作を認めた場合は、頭痛外来を受診し適切な治療を受けましょう。市販薬や鎮痛薬で痛みを抑えることも可能ですが、効果が乏しい場合は

片頭痛薬で治療します。片頭痛薬は内服のタイミングが大切でしたが、内服のタイミングを気にしなくてもよい片頭痛薬も開発されています。片頭痛は、各人にあつた薬剤選びが重要であり、我慢する必要はありません。また片頭痛の回数が多くつらい人、内服回数の多い人は、予防治療をおすすめします。片頭痛予防治療は、片頭痛の回数を減らし、痛みの強さを軽減する治療です。片頭痛によりこれまでできなかった外出や旅行などを楽しんだり片頭痛発作がでるのではないかと心配する必要もなくなります。

つらい片頭痛を我慢せず、一度頭痛外来にてご相談ください。
【頭痛外来】
毎週月曜日 14時~16時(完全予約制)
問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな防災教室

地震、津波、台風などの災害から身を守るためには、迅速に正しい情報入手することが大切です。情報の取得方法はテレビ、ラジオ、インターネット、メールなど、さまざまありますが、今回は、市と県からメールで防災情報を入手する方法をお知らせします。

【桑名市災害時緊急メール】

あらかじめメールアドレスを登録しておくことで、気象情報や市が発令する避難情報、避難所の開設情報などの防災情報を受信することができます。

また、このたび日本語に加え、新たに6言語(英語、中国語、ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語)で情報を受信できるようになりました。メール登録の時点で言語を選択してください。既に登録している人も、言語を変更できます。

※1アドレスにつき1言語の登録です。
登録方法

- ① [t-kwana@sg.jp]へ空メールを送信し、送信メールの内容に従って登録・変更してください。
- ② バーコードリーダー機能のついた

今月のテーマ

メール登録を行って、災害情報を受信しましょう

携帯電話をお持ちの人は、左記のQRコードをご利用ください。

※迷惑メール対策をしている人は、ドメイン「@sg.jp」を許可してください。

※携帯電話の設定ができない場合は、携帯電話会社へお問い合わせください。



災害時緊急メール

【防災みえ・Jメール配信サービス】県でも、気象情報、注意報、地震情報などの防災情報の配信を行っています。より広域の情報を必要とする場合は、こちらでも登録しましょう。

登録方法

「a@bosaijie.jp」へ空メールを送信し、送信メールの内容に従って登録してください。



防災みえ.jpメール配信サービス

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945