



今月の食改さんのうちごはんは、丹後保健所管内で作成された「伝えたいたごの味 郷土食簡単レシピ集」の中から、「水菜の生春巻き」と「さつまいものサラダ」を紹介します。

※ 与謝野町有線テレビでも放送しています

図 保健課
☎ 43-9022



食生活改善推進員協議会岩滝支部のお二人

今晚の食卓にぜひ！

水菜の生春巻き

材料 2 人分

- ・ライスペーパー … 4枚
- ・レタス … 2枚
- ・水菜 … 2株
- ・大根 … 5cmくらい (150g)
- ・豚薄切り肉 … 100g
- ・かにかまぼこ … 2本
- ・コチュジャン … 大さじ1 (21g)
- ・マヨネーズ … 大さじ1 (12g)
- ・砂糖 … 小さじ1/2 (1.5g)

- 作り方**
- ① レタスは1cmの幅に切り、水菜は4cmの長さに切ります。大根は細切りにし、かにかまぼこは半分に割きます。
 - ② 豚肉は湯通しして、1cmの幅に切ります。
 - ③ 大きめのボウルに水を入れ、ライスペーパー1枚をさっと水にくぐらせ、皿の上に広げます。切った材料をのせ、手前から1周巻き、左右を折りたたみ、最後にかにかまぼこをのせ、透けて見えるように巻き込みます。
 - ④ コチュジャン、マヨネーズ、砂糖を混ぜ合わせてソースを作ればできあがりです。

水菜の旬は11月から2月ごろで、寒い時期に味がよくなります。サラダのように生で食べても、鍋や煮物にして火を通して食べてもおいしい食材です。

さつまいものサラダ

材料 2 人分

- ・さつまいも … 60g
- ・にんじん … 25g
- ・ブロッコリー … 25g
- ・干しぶどう … 15g
- ・マヨネーズ … 大さじ2 (24g)
- ・塩こしょう … 少々

- 作り方**
- ① 皮をむいたさつまいもを1cm角に切り、水につけておきます。
 - ② にんじんは皮をむいて1cm角に切り、ブロッコリーも同じような大きさに切り、それぞれ軟らかくなるまでゆでます。
 - ③ 干しぶどうは少量の水につけて軟らかくもどし、水気をきっておきます。
 - ④ 調味料を混ぜて、野菜と干しぶどうを和えたらできあがりです。

秋が旬のさつまいもは、食物繊維やビタミンCが豊富です。煮物やお汁の具など、さまざまな料理に使うことができますが、今回のようにサラダにしてもおいしくいただくことができます。

第3回よさのみらい会議を開催

▶▶ 前回の議論から一步前へ

11月9日、元気館において、「第3回よさのみらい会議」を開催。前回に続き、「しごとづくり」「くらしづくり」「ひとづくり」の3つのテーマで、まちの10年後の未来について、これまでの対話を踏まえ「10年後の与謝野町をどう描くか」をより具体的に考えました。今月号では、その概要をお伝えします。

図 企画財政課 ☎ 43-9015

しごとづくり分科会

— 地域のしごとを知り、つながり、応援できるまちへ —



地域の産業や事業所をどのように広く知ってもらうかを焦点に、情報発信の方法や、広報紙・SNSなどを活用したPRのアイデアが出されました。参加者からカフェ併設の工場見学の事例が紹介され、個人ができることとして、「与謝野町内の新しいお店に訪れよう」という意見も出されました。

住民が地域の産業や事業所の新しい挑戦を応援し、働く人が誇りを持てる環境や文化を育てていくことが、これからの「しごとづくり」につながると確認しました。

主な意見

- ・町のホームページをもっと見やすく
- ・町内の企業情報を1ヵ所で見られるようにしてほしい
- ・新しい店や取り組みを積極的に利用したり、参加したりして応援する

くらしづくり分科会

— 利用しやすい行政サービスで安心して暮らせるまちへ —



公共施設のあり方を中心に対話を行い、役場庁舎は「ICT※を活用しスモールに」「スモールになった庁舎を、サポートできる地域の拠点や仕組みづくりが大切」などの方向性を共有し、「自分たちにできること」「今からできること」を話し合いました。

その他の公共施設については、「集約などを受け入れることも必要だが、人が集まる施設は充実させる」「跡地には企業誘致が望ましいが、そのためにまちの魅力の発信・発信が必要」との声がありました。

主な意見

- ・ICT活用で行政サービスを一律にし、庁舎分散による不便を解消するべき
- ・デジタルが苦手な人を支える仕組みが必要
- ・住民同士での「すき間を埋める」助け合い

ひとづくり分科会

— 多様な人がつながり、支え合うやさしいまちへ —



家庭や職場とは別に、気軽に立ち寄れる“第3の場所”を作ることの大切さのほか、多様な人が交流し、学び合える場を広げていくために、ICT活用や柔軟な施設運用の工夫が必要との意見がありました。また、地域の中で自然に“寄り添える人”がいることが安心につながるとの声もありました。

障がいや性の多様性、世代や立場の違いを超えて、誰もが安心して暮らせるために、心のバリアを取り除き、誰もが意見を言い合える“オープンな地域”をめざすことが、共生社会への第一歩だと確認しました。

主な意見

- ・当事者の声を直接聞くことが大切
- ・公民館などで気軽に話せたり集まったりできる機会を増やしたい
- ・「寄り添う人」「つなぐ人」を育てる仕組みが必要

※ Information and Communication Technology (情報通信技術) の略