



魚が苦手な方にも
オススメ
魚とナスの
黒酢あんかけ井



くぼ ひろのぶ
久保 博文さん

私の
薩摩川内風土記
Food記

魚が苦手な方でも食べやすい「魚とナスの黒酢あんかけ井」を紹介していただいたのは、今年で開館10周年目を迎える川内とれたて市場で支配人を務める久保博文さん。

子どもの頃から魚に触れる機会が多かったという久保さんは、「祖父と一緒によく魚釣りに行き、釣った魚を母が料理してくれていた」と言います。その中でも思い出深い料理が今回の料理。

使用する魚は前日に余った刺身の残りなどで、野菜は冷蔵庫にあるもので作っていたのですが、ナスがとにかく好きなので毎回入れてもらうようにしていた。自分で作るようになった今でも変わらずナスは入れて食べている」と言います。

「料理をするようになったきっかけは両親の手伝いだったが、魚をさばけるようになったのは、川内とれたて市場で働き始めてから」だと言う久保さんは、市内などで

取れたさまざまな魚介類を皆さんに届けています。

「魚料理の魅力は刺身や揚げ物、煮付けなど調理法が豊富で、それぞれの人に合った食べ方ができ、旬の味覚や地域の特徴を楽しめること。魚嫌いな方でも、今回紹介している料理のように一度油で揚げると臭みが少なくなり食べやすくなるので一度試してほしい」と話してくれました。

本市の魚食普及に努めたいという久保さんは、「本市で取れる魚の種類は県内でもトップレベル。多くの人に魚のおいしさや魅力を伝えて、安価で食卓に届けられる場所でありたい」と言います。「これから冬にかけて本市で取れるオススメの旬の魚は、カンパチや「マグロの代用品」といわれるくらいおいしいスマ、そしてタチウオ。タチウオは梅肉と大葉と一緒に巻いて揚げたら絶品です」と教えてくれました。

川内とれたて市場から、旬の魚とともに、食卓に笑顔を届ける久保さんの魚食普及はこれからも続きます。

～ワンポイント～

- 材料の魚は何でもよく、刺身や切り身で余ったものを活用
- 黒酢を使うことで味がまるやかに仕上がります。黒酢の代わりに酢を使う場合は砂糖の量を調整してください。



皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたらどしどし情報をお寄せください。取材に伺います。

問合せ先／秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線 4122)

介護で困ったことがあったら一人で抱えず、お気軽にご相談ください。

介護保険制度のご案内

介護保険サービスって？

要介護または要支援認定を受けた場合、その状態に合わせたサービスが利用できます。

介護保険制度って？

加齢や病気などにより生活の支援や手助けが必要になった際に、社会全体で支え合う制度です。

被保険者

第1号被保険者 65歳以上の方

原因を問わず、介護や日常生活の支援が必要となったとき、市の認定を受け、サービスを利用できます。

第2号被保険者 40歳以上65歳未満の方で、医療保険に加入している方

加齢に伴う病気特定疾病等によって、介護や支援が必要となったとき、市の認定を受け、サービスを利用できます。
※特定疾病(16種)について詳しくは、市ホームページをご確認ください。



介護保険制
サービス利用
方
に
関
する
詳
しい
情
報
を
得
る
に
は
こ
の
Q
R
コ
ー
ド
を
ス
キャン
し
て
ください。

サービスの種類

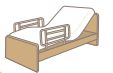
●在宅サービス
自宅において生活を続けられるように支援するサービス



●地域密着型サービス
本市に住民票がある方のみが利用できるサービス



●施設サービス
施設に入所して、日常生活の支援や介護を受けるサービス



介護保険サービスの利用料は？

サービスを利用すると、原則として掛かった費用の1/3割をサービス事業者に支払います。

各相談窓口のご案内

●地域包括支援センター

地域の高齢者が健康で安心して暮らせるように、保健・医療・福祉の面から総合的に支援を行っています。
☎(24) 3 3 3 1



▲介護保険各種パンフレット



▲介護サービスを利用する手続きの流れ

●在宅介護支援センター

市内に12カ所あり、各地域の高齢者やその家族から悩み事や心配事のほか、高齢者福祉制度や介護保険制度の利用申請などの相談受け付けや地域での訪問活動を行っています。



▲公共施設案内～地域包括支援センター

支え合う介護へ あなたの心も大切に

「自分が頑張らなければ」、「周りに迷惑を掛けてはいけない」といった思いを抱えたまま、無理を続けていませんか？そのままストレスをため込んでしまうと、心も体も限界を迎えてしまうかもしれません。心身の疲れがたまる前に、少し立ち止まって、自分の心を軽くすることが大切です。無理をせず、ひとりで抱え込まず、負担をやわらげる工夫をしていきましょう。

心を軽くするコツ

介護や福祉サービス、地域とのつながりなどサポートを活用し、誰かに相談しましょう。

介護に必死になると、自分を後回しにしてしまいがちです。周囲の力を借りて、少しでも自分の時間を作りましょう。

専門職からアドバイスをもらいながら、行動や言動の上手な受け止め方を心掛きましょう。