

## マスターズ水泳で日本新記録

4月16日(日)、鹿児島市で行われた日本マスターズ鹿児島大会にて田崎町の古川徹氏(85)が男子50m(85～89歳区分)で32秒63の日本新記録を樹立しました。



8月に開催される世界マスターズ福岡大会に出場され、活躍が期待されます。

## 目標は全国大会優勝!

4月25日(火)、川内ジュニアバドミントンクラブの選手3人と指導者が、市長を表敬訪問しました。昨年度行われた九州大会女子4年生以下ダブルス優勝と男子6年生以下シングルス準優勝、全国大会女子4年生以下シングルス第5位入賞の報告をしました。選手たちは個々の課題への取り組みと全国大会での優勝を誓いました。



【左から2人目石原達希さん、引地陽愛さん、宮内陽菜子さん、右から1人目石原裕介監督兼コーチ】

## 瀬戸上健二郎氏へ感謝状を贈呈

5月1日(月)、下甕手打診療所の元医師である瀬戸上健二郎氏に感謝状の贈呈を行いました。甕島医療への貢献や、同氏をモデルにした漫画「Dr. コトー診療所」による甕島の認知度向上など永年にわたる功績に対して贈られたものです。

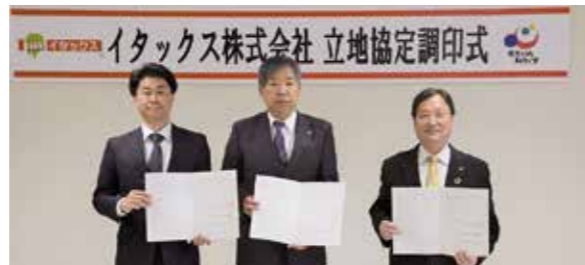


「まちの話題」は、市民の皆さんから情報提供いただき、身近な話題を掲載しています。ぜひ投稿ください。

## 立地協定を締結しました

4月20日(木)、イタックス株式会社と立地協定調印式を行いました。

同社は、入来工業団地内で配合飼料メーカーから回収したフレコンバッグを洗浄、補修、保管、配送する事業を展開しており、今回の協定は、同敷地内で倉庫を増設し、事業を拡大するものです。



## 「いきいき教育活動」で表彰されました

4月25日(火)、県の「いきいき教育活動」で表彰された大東小学校4年佐藤結南さんと甲南高等学校1年瀧野まのんさんの伝達式を行いました。佐藤さんは、昨年12月に第4回全国子ども作文コンクールで県内で初めて最優秀賞を受賞、瀧野さんは、川内北中学校在学時の昨年12月に第55回「おかねの作文」コンクールで、最高賞5本の一つである金融広報中央委員会会長賞を受賞しました。



【▲佐藤結南さん】



【▲瀧野まのんさん】

## 小学生から交通安全メッセージ

5月10日(水)、育英小学校で高齢者の交通安全を願うメッセージカードの贈呈式が行われました。育英小学校など市内7校の小学生が思いを込めて作成した400枚のメッセージカードを本市高齢者クラブ連合会に贈呈しました。カードは高齢者クラブの会員に配布されました。



## 時短で簡単にできるガッツリ飯



## 鶏ひき肉南蛮丼



うちだ ともえ 内田 朋恵さん



今回は、鶏ひき肉を使った「鶏ひき肉南蛮丼」を紹介します。

「子どもたちがご飯をかきこむ姿を見ると作りがいがある」と笑顔で話してくれたのは、病院で管理栄養士として働く内田朋恵さん。内田さんは3人の子育てを母親でもあります。食事を作るときのテーマは、「時短で作れて、栄養バランスをどうとるか」、そして体づくりが必須の夫と成長期の子どもたちのために、「高たんぱく、低脂質」であることも重視。この「鶏ひき肉南蛮丼」のテーマも時短で、簡単に作れて元気が出るようにと考案されました。鶏むね肉のひき肉を使うと、油で揚げないので、チキン南蛮と比べてより高たんぱく、低脂質にすることができます。甘辛く味付けしたひき肉は、ご飯が進み、家族からは「おいしい」と評判がよく、それは例え言葉を聞かなくても食べている姿でわかるそうです。

毎日の食事作りのポイントとしてカット野菜や冷凍食品を活用することで料理の負担も減り、時短になると教えてもらいました。内田さんはもともと冷凍食品を使用することに抵抗があったと言います。しかし、子どもたちのことを考えているその時間が子どもたちに対する愛情であり、冷凍食品を活用しておいしいご飯を作ることも愛情であると、職場の先輩たちからアドバイスを受けた。そこから冷凍食品もうまく活用して、より時短で簡単なおいしい料理を考えるようになったそうです。

また、子どもたちが大きくなってからは、料理を手伝ってくれて役割分担ができ、楽になったと言います。

今回のタルタルソースには、地域の方々から頂いたラッキョウを使用しています。

職場や地域の方々からのアドバイスも受けながら、悩みながらも時短でおいしい料理をこれからも作っていきたくと話してくれました。

### ～ワンポイント～

- 鶏ひき肉に一味唐辛子を入れることでアクセントになります。
- タルタルソースにレモン汁と牛乳を入れることでまろやかさがプラスされます。

### レシピ

#### 【材料】(2人分)

- 鶏ひき肉: 200g ●タマネギ: 80g ●片栗粉(トロミ用): お好みで ●しょうゆ: 小さじ4 ●砂糖: 小さじ4 ●酢: 小さじ4 ●酒: 小さじ4 ●一味唐辛子: お好みで ●鮭フレーク: お好みで
- [タルタルソース] ●卵: 1個 ●ラッキョウの甘酢漬け: 2粒 ●マヨネーズ: 大さじ2 ●レモン汁: 小さじ1 ●牛乳: 小さじ1 ●砂糖: 小さじ1 ●粗挽きコショウ: お好みで

#### 【作り方】

- ①卵をゆでてゆで卵にする。固まったらみじん切りにする。ラッキョウもみじん切りにする。
- ②タマネギはみじん切りにしたら電子レンジの600Wで2分温める。
- ③鶏ひき肉と②を炒め、しょうゆ、砂糖、酢、酒を入れてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④タルタルソースは①と調味料を混ぜて完成。
- ⑤ご飯の上に鮭フレーク、鶏ひき肉、タルタルソースを盛り、お好みで刻み海苔やネギをのせて完成。



## 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/秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線4122)