

新連載

若手料理人お薦め!

新潟の「おいしい」食材①

新潟市若手料理人コンテストの入賞者が、今が旬の市内産農水産物を紹介します。

問 食と花の推進課(☎025-226-1802)

新潟市若手料理人コンテストとは
新潟市の食の魅力、料理を通じて発信する若手料理人のコンテスト

甘くてみずみずしい「やきなす」

新潟県のナスの栽培面積は全国トップレベル。栽培品種も多く、料理で品種を使い分ける文化があります。豊栄地区で栽培される「やきなす」は、5月中旬～10月上旬が旬の県内最大級の長ナスで、大きいものは長さ30cmにもなります。

焼くと非常においしいことから、この名前がつきました。身も皮もとろけるようにやわらかく、甘くみずみずしい味わいが特徴です。



和食店「ついしん 手紙」
阿部 優礎さん

「やきなす」が出回ると夏が来たなと感じます。焼いた「やきなす」に、ショウガとしょうゆをかけて食べると素材そのものの味を楽しむことができます。私が考えたレシピもぜひ一度試してみてください。

<プロフィール>

料理の専門学校で奥の深い和食の魅力に出会う。新潟市の和食店「ついしん 手紙」で新しいメニューを提案するなど、料理長を支えている。「新潟市若手料理人コンテスト2022」ではグランプリを獲得。将来の夢は自分の店を持つこと

阿部さん考案のレシピはこちらから



健康・医療



8月は食品衛生月間 食中毒に注意

清潔で衛生的な台所を目指そう

8月は気温や湿度が高く、サルモネラ属菌や黄色ブドウ球菌など、食中毒を引き起こす細菌の活動が活発になる時期です。正しく予防しましょう。

問 食の安全推進課(☎025-212-8226)

食中毒予防の3大原則

- ①食中毒菌を「付けない」
 - ・食品に触れる前はしっかり手を洗う
- ②食中毒菌を「増やさない」
 - ・残った料理は常温で放置せず、小分けにして冷蔵庫で保存する
 - ・食品は早めに食べきる
- ③食中毒菌を「やっつける」
 - ・まな板、布巾などは熱湯や消毒液で消毒する
 - ・加熱食品は中心部まで十分に加熱する



生野菜にも注意を

O157をはじめとする腸管出血性大腸菌による食中毒の原因は、肉だけではなく、野菜が原因と疑われる事例も報告されています。

生で食べる野菜は、よく洗ってから食べましょう。

健康づくりに興味がある皆さん!

運動普及推進委員になりませんか?

問 健康増進課(☎025-212-8166)

運動普及推進委員ってどんな人?

運動を通して、地域住民に健康づくりや介護予防を普及・啓発するボランティアです。主に月～金曜に活動します。

現在、市内8区の支部で161人の委員が活動しています。



どんな活動をしているの?

- 地域の茶の間などからの依頼に応じて、高齢者向けの体操や脳トレの講座を企画・開催
- 春と秋にウォーキングイベントを企画・開催
- 市・区の健康づくり・介護予防事業に協力
- にいがた総おどりまつりで総おどり体操を披露、ほか



詳しくはこちらから



同委員の魅力を知りました

仕事を定年退職した後、社会貢献をしたいと思い、8年前に運動普及推進委員になりました。自分が用意した体操や脳トレで参加者が笑顔になってくれたり、以前参加した人が私のことを覚えていてくれたりするのがうれしくて、やりがいになっています。

これまであまり運動をしてこなかった人でも、活動をする中で体力や知識をつけることができます。興味がある人は、ぜひ養成講座を受けてみてください。

委員同士や参加者との交流が楽しいです



市運動普及推進協議会
会長 眞野 孝夫さん



運動ボランティア養成講座を開催

- 日 8月31日(木)、9月8日(金)・14日(木)・22日(金)・28日(木)、10月5日(木)13時半～16時 ※全6回
- 場 亀田健康センター(江南区泉町3)
- 対 修了後に運動普及推進委員として活動できる人 ※医師から運動制限を指示された人は除く
- 定 先着20人
- 料 無料
- 申 8月9日(水)から電話で江南区役所健康福祉課(☎025-382-4316)

大雨による避難情報などを受け取れます

