

連載

若手料理人お薦め!

# 新潟の「おいしい」食材③

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

## 食べられる菊「かきのもと」

シャキシャキした食感が特徴的な食用菊「かきのもと」。食用が始まったのは江戸時代からといわれ、菊を食べる文化は新潟や東北、北陸地方の一部に限られています。「かきのもと」のほとんどは南区の白根地区で栽培され、県内の生産量の約8割を占めています。花にシートをかけることで開花時期を早めて収穫時期の調整ができるので、8月中旬ごろ～12月中旬ごろの長期間出荷することができます。



新潟を感じることでできる食材です。おひたしもおいしいですが、軽く湯通ししてレモン汁や酢などをあえ、カレーなどの付け合わせとして食べるのもお勧めです。私が考えたレシピもぜひ一度試してみてください。



Atelier CHIANTI (アトリエ・キャンティ) 川又 真さん

川又さん考案のレシピはこちら



### <プロフィール>

幼い頃からものづくりが好きで、料理の専門学校で製菓を学ぶ。パティシエとして就職したお店でイタリア料理にも携わる。2016年に自身のイタリア料理店「Atelier CHIANTI」をオープン。「新潟市若手料理人コンテスト2021」ではグランプリと特別賞を獲得。カヌレ(フランスの菓子)の店を市内と東京で展開。

連載

# おでかけ日和 4

お出かけにぴったりな市内の施設を紹介します。



## 施設名 天寿園

(中央区清五郎 ☎025-286-1717)

開園時間：9時～17時 ※施設の貸し出しは21時まで。第2・4月曜(祝日の場合翌日)、年末年始休園  
入園料：無料  
駐車場：100台

日本庭園と中国庭園を一度に見ることができる施設です。中国庭園は北京市が設計・施工を手掛け、資材も中国から運ばれたもので、異国情緒を感じられます。日本庭園の真ん中にあるハスの花のような建物「冥想館」も見どころの一つです。

コンサートやヨガといったイベントを定期的で開催しているほか、ホールや大広間、茶室は有料で貸し出しもしています。  
※関連記事を別冊情報ひろば3・4面に掲載

### 施設の職員に聞きました

#### 四季折々の天寿園を楽しんでください

春は新緑、5月初旬からはツツジやサツキ、秋は紅葉、冬には雪つりなど、四季折々の景色を楽しむことができます。滝や風に揺れる木の音、鳥のさえずりなどに耳を澄ますのもお勧めです。ゆったりとした時間を過ごしに来てみてください。



▲同施設ホームページはこちら



同園館長 小川 美加さん



10月は 乳がん月間

## 乳がんの早期発見のために

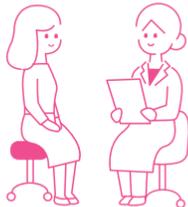
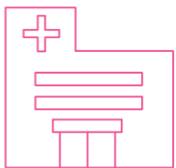
# 定期的な乳がん検診とセルフチェックを

問 健康増進課(☎025-212-8162)

### 早期発見が大切

日本人女性の約9人に1人が乳がんにかかるといわれています。発症する割合は30代から増え始め、40～60代で最も多くなっています。

乳がんを早期に発見・治療した場合の10年生存率は90%以上です。早期発見のためには、日頃から乳房の状態を意識して生活し、定期的に乳がん検診を受けることが重要です。



### 40歳以上の人は定期的に乳がん検診を

検診で初期のがんを発見し、適切な治療をすることで、体への負担を少なくすることができます。

#### ■職場でがん検診の受診機会がない人

40歳以上の偶数年齢の人は、市の検診を受けることができます。希望する人は新潟市ホームページを確認するか、健康増進課または住んでいる区の区役所健康福祉課に問い合わせてください。



スマートフォンはこちら

### 乳房の状態を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」

乳がんを早期発見するためには、日頃から自分の乳房を意識する生活習慣を身に付けることが大切です。40歳以上の女性に限らず、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ちましょう。

#### 「ブレスト・アウェアネス」の4つのポイント

- セルフチェックで乳房の状態を知る
- しこりや分泌物など、乳房の変化に気を付ける
- 乳房の変化に気付いたら、すぐに乳腺外科などに相談する
- 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

#### セルフチェックの方法

- 1 鏡の前で腕を上げ下げし、ひきつりなどの異常がないか確認する
- 2 あおむけに寝て、そろえた4本の指の腹で軽く触りながら、しこりがないか確認する
- 3 乳首をつまみ、分泌物がないか確認する



### 10/15日 ピンクリボンホリデー

乳がん検診の受診率向上と乳がんへの関心を高めるためのイベントが開催されます。 ※オンライン参加可。詳しくは同イベントホームページに掲載

スマートフォンはこちら



場面に応じたマスクの着用を 問保健管理課(☎025・212・8194)