

ヘルスメイト コーナー



対馬市食生活改善推進協議会 豊玉支部

【問い合わせ】

福祉保健部健康保健課 0920-58-1116

毎月19日は食育の日です。



ベテランお母さん、そして子育て奮闘中の若いお母さんたちと一緒に、対馬で生産されたものをたくさん取り入れ「旬」を盛り込んだ献立で料理講習会を行いました。楽しい話に花を咲かせて、笑顔と実のある楽しい実習でした。

「ひじきご飯」は炊き込みではなく、具を煮て白いご飯に混ぜ込みました。

「すり身ハンバーグ」はアジのすり身に野菜やスキムミルクなど加えて混ぜ、小判型にして焼きます。子供たちにも魚料理の一品として喜ばれる事でしょう。

「酢の物」はアスパラガスとしいたけを油で炒めて土佐酢でいただきました。「酢の物」を炒める画期的な調理法ですが、おすすめの一品です。

アオサのお吸い物とせんだんごの黒みつも作り、ボリュームもたっぷりの昼食となりました。

これからも、地域の方々とのふれあいを大切に活動していきたいと思えます。

アスパラガスと生しいたけの酢の物

材料（5人分）

グリーンアスパラガス...280g
生しいたけ.....100g
ごま油.....小さじ1
水.....大さじ2
土佐酢

削りカツオ...1/2カップ
A { 酢.....1/4カップ
みりん.....1/4カップ
薄口しょうゆ1/4カップ
水.....1/4カップ

作り方

Aを煮立ててこし、冷ましておく。
(土佐酢)

アスパラガスは4~5cmの長さの斜め

切りにする。(根元1/3は皮をむく)しいたけは軸を除いて薄く切る。

をごま油を熱して中火弱で炒め、油がまわったら水を加えてひと煮し、ざるに広げてあら熱をとる。

鉢に盛り、土佐酢をかける。



ジェットfoilと接続する路線バスの運行再開 割引切符制度も実施されます

ジェットfoilに接続する路線バス（比田勝・厳原棧橋線）の運行が再開されました。

割引切符は1枚2,200円の4枚綴り（8,800円）で2,200円を超える区間を定期的に利用される場合はたいへんお得で、バス車内での購入も可能です。

ダイヤについては以下の通りです。

5月1日～9月30日（濃部・犬吠を経由します）

比田勝	佐須奈	佐護	仁田	三根	仁位	対馬空港	厳原港	ジェットfoil
5:15	5:29	5:42	5:57	6:15	6:30	7:13	7:38	厳原港発 7:55
ジェットfoil	厳原港	対馬空港	仁位	三根	仁田	佐護	佐須奈	比田勝
厳原港着 19:20	19:25	19:52	20:30	20:48	21:06	21:21	21:34	21:48

8月12日～8月17日の期間については、ジェットfoil入港時刻変更（19:40入港）のため、厳原港発のバスが20分程度遅発となりますのでご注意ください。

6月26日～7月16日までは博多～比田勝間のジェットfoil実証運行（比田勝港入港14:10、比田勝港出港14:20）が実施され、厳原港出港は6:45となりますが、バスは上記ダイヤにより運行されます。

比田勝・厳原棧橋線の運行開始に伴い、仁位～濃部・犬吠経由～棧橋線は休止されましたのでご注意ください。

最寄りの停留所の発車時刻等については、対馬交通（株）各営業所までお問い合わせください。

本社営業所：（0920）52-1810、豊玉営業所：（0920）58-0876、上県営業所：（0920）86-2362