



食の時間記 まくらざき味探訪 竹の子とひじきの炒め物

ひじきは手軽で、栄養面ではカルシウム、リン、鉄を多く含み、貧血予防、老化防止、便秘予防にも効果があります。旬の竹の子や五色豆、レンコン等を入れることでシャキシャキ感が味わえます。

阿久根 ヤス子さん(明和町)

●材料(3~4人分)

鰹腹皮(無塩) …… 大1枚	砂糖 …… 大さじ2
ひじき …… 20g	しょうゆ …… 大さじ2~3
竹の子 …… 小1個	酒 …… 大さじ1
レンコン …… 50g	うめ三杯酢 …… 大さじ2
うすあげ …… 小2~3枚	出汁(鰹節・昆布) …… 50cc
五色豆 …… 1/2カップ	サラダ油 …… 大さじ1
にんじん …… 1/3本	塩 …… 少々
スナップエンドウ …… 100g	小麦粉 …… 適量

●作り方

- ①ひじきは水洗いし、30分ほど水に浸し、もどす。
- ②にんじんは4~5mmの細切りにする。
- ③レンコンは皮をむき1mm位の細切りにする。
- ④うすあげは3mm位の細切りにする。
- ⑤五色豆を準備する。
- ⑥沸騰したお湯に塩を入れて、スナップエンドウを1分半茹でる。
- ⑦竹の子は2~3mmの細切りにする。
- ⑧鰹腹皮は、ひと口大に切り、酒、しょうゆを大さじ1/2ずつからめ、小麦粉を薄くまぶし、フライパンで焼く。
- ⑨フライパンにサラダ油を熱し、野菜を炒め、野菜がしんなりしたらひじきを入れ、強火で2~3分ひじきの水分を飛ばしながら残りの調味料を入れて炒め、⑥と⑧を入れて仕上げる。



涼しい夏の北海道で熱い出会いを探してみませんか?

~稚内市の婚活パーティー「キタコン」に男性3名様を無料でご招待~

稚内市と枕崎市のコンカツ(昆鯉・婚活)プロジェクトの一環として、稚内市の「キタコン実行委員会」が主催する婚活パーティーに、本市在住の独身男性3名を無料でご招待します。

- 行程(予定)** 6月18日(木) 枕崎市出発(羽田経由)→稚内着
19日(金) 稚内市内観光
キタコンに参加(午後6時30分~)
「第2回日本最北端わっかない白夜祭」で2次会
20日(土) 稚内空港発(羽田経由)→枕崎市

人数 3名 ※当日は、稚内市在住者など男女70名が参加する予定です。

旅費 「キタコン」実行委員会が負担します。

- ・往復航空券(鹿児島空港~羽田空港~稚内空港)
- ・稚内市内のホテル2泊(朝食つき) ※延泊も可能です

※枕崎市から鹿児島空港までの旅費や稚内市内の移動費用、延泊料金、上記以外の飲食費等は各自で負担となります。



白夜祭もあるよ

昨年開催された「第1回日本最北端わっかない白夜祭」の様子。白夜映画祭や白夜グルメ&ビアガーデン、移動動物園などが行われ、多くの人で賑わいました。

参加条件

- ①本市在住で20歳~45歳までの独身男性(特に枕崎の方言で会話ができる方)
- ②今後もコンカツプロジェクトに積極的に参加してもらえる方
- ③プロフィール(実行委員会管理)を公表できる方
- ④メールの送受信ができる方(事務局からのメールを受信できるように設定してください)
- ⑤広報紙や各種メディアから取材されてもいい方

申込方法

枕崎市水産商工課商工振興係宛てに次の事項を記入し、メールで申し込んでください。

- ①名前(ふりがな)、②住所、③生年月日(年齢)、④連絡先(携帯電話)、⑤メールアドレス、⑥キタコン会場で使うニックネーム

※申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。結果については当係で厳正な抽選の上、5月下旬に申込者全員にメールでお知らせします。

申込締切 5月25日(月)

申込先アドレス shoukoushinkou@city.makurazaki.lg.jp

昨年の「キタコン」で誕生したカップルがゴールイン!

昨年の7月に、枕崎市の女性3名が稚内市に招かれ、開催された「キタコン」で誕生したカップルが、5月から北海道幌延町で新婚生活を始めることになりました。

今回、見事ゴールインしたのは、北海道幌延町職員の米森佑誠

さん(25)と枕崎市漁業協同組合職員の西村奈緒さん(21)。

西村さんは「初めての北海道旅行もできたし、キタコンに参加して彼に出会うことができました。このイベントには本当に感謝しています」と話していました。



主催 キタコン実行委員会(稚内市)

問合せ 枕崎市水産商工課商工振興係 TEL72-1111(内線421)



■男女共同参画プラン

本市では、性別にかかわらず、一人ひとりの個性や特性が大切にされ、その能力を十分に生かせる社会の実現のため「第2次枕崎市内男女共同参画プラン」(以下「プラン」)を策定し、さまざまな事業を展開しています。プランの基本目標として次の3つを掲げ、市民一人ひとりの意識に「男女の人權の尊重」が深く浸透することを目指しています。

- ・男女共同参画社会についての理解の浸透
- ・男女の人權の尊重を基盤に多様な生き方を支える環境づくり
- ・男女共同参画の視点を立った地域づくりに関わる推進体制の整備

※プラン及び実施状況報告書は、市ホームページに掲載しています。
【市政・サービス↓その他



4月24日には、第1回枕崎市内男女共同参画推進懇話会が開催され、委員の委嘱が行われました。

■男女共同参画推進懇話会

本市では、男女共同参画に関する施策の企画及び推進のため「枕崎市内男女共同参画推進懇話会」を設置しています。

市は提出された意見を今後の取り組みに生かし、市民とともに男女共同参画社会の実現に向けてさらに効果ある具体的施策を進めていきます。