

②次はいよいよ岩手山

7月1日、一緒に登りませんか？

「武田市長が"今"伝えたい市政のこと」を、隔月で掲載するコーナー。これは、読者の皆さんから「市の今後の取り組みについて知りたい」という声を受け、コーナー化が実現したものです。

①鞍掛山山開き 「いきいき」と登ってきました！

4月29日に鞍掛山の山開き式が開催され、私も登山シーズンのスタートを感じてきました。山頂では、市山岳協会創立60周年を記念した方位案内盤の除幕式が行われた他、ちゃぐぽんも久しぶりの里帰りをとても喜んでいました。

鞍掛山は登山初心者にも比較的登りやすく、山麓には遊歩道もあり、ゆったりと自然を感じることができます。自然に癒やされてみませんか？

●問い合わせ 観光物産課 (☎ 656 - 6534)



鞍掛山に続き、7月1日には岩手山の山開きが控えています。岩手県の最高峰でもある秀峰岩手山は、天候や季節、標高によりさまざまな表情を見せてくれる、一度の登山では満喫しきれないほど多くの楽しさを秘めたスポットです。



美しい草花を初めとする豊かな自然や眼下に広がる雲海、平野部の景色、八合目でいただくおいしい湧き水など、岩手山登山の魅力を挙げるときりがありません。一番の魅力は登山者同士の心の「つながり」が生まれることだと思っています。同じゴールを目指し、励まし合いながら歩を進めていると、そこには自然と笑顔が生まれます。今年も多くの皆さんと一緒に笑顔になりたいと思いつつ、ウォーミングアップを始めます。

●問い合わせ 観光物産課 (☎ 656 - 6534)

おいしいレシピ

【鶏むね肉のなめこおろしショウガ風味】



【材料 (4人分)】

鶏むね肉 1枚 (300g)、なめこ 100g、大根 150g、ショウガ 1かけ、かいわれ 好みで、塩 小さじ 1/4、酒 大さじ 1、片栗粉 適量、めんつゆ (3倍) 大さじ 1、食酢 大さじ 2

【作り方】

①なめこは沸騰した湯でサッとゆで、冷ましてお

今月は**食生活改善推進員**からの紹介！

私たち食生活改善推進員は小中学校での食育活動や、地域でのおいしい減塩料理を紹介するなどの活動を通し、生活習慣病の予防に取り組んでいます。近くで開催される際は、ぜひご参加ください。



く。大根はすりおろしてザルにあげて汁気を切る。ショウガはすりおろす。

②鶏肉は薄くそぎ切りにし、塩、酒を振って下味を付けておく。

③②の鶏肉に片栗粉をまぶし、沸騰した湯で1～2分ゆでて冷水に取り、冷えたら水気を切る。

④ボウルにショウガ、大根おろし、めんつゆ、食酢を入れて混ぜ合わせる。

⑤④に鶏肉、なめこを加えて混ぜて盛り付け、かいわれを添える。

※ショウガの量は好みで調整してください。