

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)



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ないほどですが、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。