

防災無線、何を言っているのか聞こえなかった…

そんな時には！ 電話で防災無線を聞ける、

防災行政無線テレホンサービス

があるじゃないか！

① 無線聞こえない…



② 電話しよう！



③ なるほど！



☎ 080-0800-8432 (無料)

メール配信サービスもあります！

防災情報等メール配信サービス

登録は・・・

✉ t-tokigawa@sg-m.jp へ空メールするだけ！



町民文芸 俳句

道端に整列すみし彼岸花	田	黒	林	洋子
発表会 吾子の連弾 秋深む	田	黒	土屋	進一
朝涼や 駅までの道 犬連れて	番	匠	岡野	茂
我先と 逃げる バッタの 稲田道	本	郷	成川	義郎
コロナ禍のぬぐえぬ不安 秋深む	田	中	市川	房江
とし老いて 忘れが多く 困らせる	田	中	市川	房江
百穴の穴それぞれに 秋の風	桃	木	武田	昌子
口に入れ 零して 拾いむかご 採り	西	平	新井	暁苑
柿紅葉 縁にならべて 宵の酒	西	平	荒井	佳子
仲秋や 川面に浮かぶ ちぎれ雲	西	平	関口	永子
秋雨や 昆布の煮ゆる 香の甘き	西	平	大島	勝子
猫の世話 夫の世話だけ 秋の日暮るる	雲	河原	池上	政子
待ちおりし 名月雲を 分け出づる	大	野	柴崎	節子

1月号掲載の俳句作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)を**かい書**で記入し、11月30日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

食はからだをつくる

～城西大学通信～

第23回

【ハラール食】ってなあ～に？ 「アピオス」で 「ナシゴレン」アレンジレシピ

Health Tokigawa 保健センター ☎ 65-1010

城西大学 薬学研究科 医療栄養学専攻 生体防御学講座
修士1年 管理栄養士 須賀 健太

今夏に東京オリンピック・パラリンピックが開催されましたね。国際交流の良い機会でもあるので、今回は他国の料理について紹介したいと思います。突然ですが皆さん「ハラール料理」という言葉を耳にしたことはありますか？ ハラールとは、イスラム教の教えで「許されているもの」を意味します。つまり、ハラール食はイスラム教徒の人々が食べることが出来る料理のことです。禁止されている食品はいくつかありますが、豚肉に関しては特に厳しく、スープや豚のエキスを使用したブイヨン、トンカツを揚げた油で調理した料理も口にすることが出来ません。



Recipe

イスラム教徒の多いインドネシアで有名な「ナシゴレン」を「豚肉を使わずに」、「アピオス」を加えたアレンジレシピ

作り方

- ①とえば、電子レンジで事前に加熱したアピオスは小さく角切りし、にんにくはみじん切りにする。
- ②③を小皿で混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに②を加えて熱し、その後えびを加える。
- ④火が通ったら、①を加えて炒める。
- ⑤その後、ご飯、③の調味料の順で加えて仕上げる。
- ⑥出来上がったものをお皿に移し、再度フライパンに軽く油をひき目玉焼きを焼く。
- ⑦ご飯の上に目玉焼きを乗せ、付け合わせを添えて完成。

材料 (1人分)

ごはん	150g
えび(冷凍)	15g
アピオス	15g
魚肉ソーセージ	15g
① パプリカ(赤・黄)	各 10g
玉ねぎ	10g
にんにく	1片
② 輪切り唐辛子	3つ
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
③ スイートチリソース	小さじ1
醤油	小さじ1
塩こしょう	少々
卵	1個
レタス	適量
ミニトマト	適量



アピオス

北アメリカ原産のマメ科のつる性植物で、和名を「アメリカホドイモ」といいます。香りは栗のようで、食感はさつまいも、味はナッツと不思議な味が特徴です。食物繊維がサツマイモの3倍あり、ジャガイモと比較して、カルシウムが約30倍、鉄分は約4倍、イモ類では含まれないビタミンE、イソフラボンを含んでいます。