

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！



待ちおりし名月雲を分け出づる	猫の世話夫の世話だけ秋の日暮るる	秋雨や昆布の煮ゆる香の甘き	仲秋や川面に浮かぶちぎれ雲	柿紅葉縁にならべて宵の酒	口に入れ零して拾いむかご採り	百穴の穴それぞれに秋の風	とし老いて忘れが多く困らせる	コロナ禍のぬぐえぬ不安秋深む	我先と逃げるバツタの稲田道	朝涼や駅までの道犬連れて	発表会吾子の連弾秋深む	道端に整列すみし彼岸花	町民文芸 俳句
大野 柴崎 節子	雲河原 池上 政子	西平 大島 勝子	西平 関口 永子	西平 荒井 佳子	西平 新井 暁苑	桃木 武田 昌子	田中 穴澤エツ子	田中市川 房江	本郷 成川 義郎	番匠 岡野 茂	田黒 土屋 進一	田黒 林 洋子	

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

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とえび、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。
- ③を小皿で混ぜ合わせておく。
- フライパンに②を加えて熱し、その後えびを加える。
- 火が通ったら、①を加えて炒める。
- その後、ご飯、③の調味料の順で加えて仕上げる。
- 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。
- 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 <small>(冷凍)</small>	15g
アピオス	15g
魚肉ソーセージ	15g
① パプリカ <small>(赤・黄)</small>	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。