

～ マッサン・リタさん、  
部員になって編



かぐやパンダ写真部

大好きな散歩コースの町並み保存地区で、マッサン夫妻の銅像を見つけたよ。

リタさんの優しいほほ笑みに、つつい「部員になって」とお願いしちゃった。のほほん、のほほん(かぐやパンダ)



障害のある人もない人も  
安心して暮らせる竹原市に

## vol.1 ブルーベリー風味の手巻き寿司【保育所】



学校や保育所で食べられている竹原らしい給食を紹介します。  
市内で製造されているアヲハタジャムをつかったすし飯で、峠下牛の甘辛炒めとツナ Mayo を巻いて食べました。  
このメニューは、保育連盟とアヲハタ株式会社が開催した研修会で、調理実習をしたブルーベリー風味のすし飯と、牛肉入りの手巻き寿司「竹原巻き」の具を合体させた、竹原らしい手巻き寿司です。  
色も綺麗で、自分でのりで巻いて食べる経験もできるため、保育所の子どもたちは大喜びでした。  
家庭でも、好きな食材を使って、ホームパーティーなどを開いてみてはいかがでしょうか。



### 人のうごき

(住民基本台帳登録者数)

人口	27,143人
男	12,926人
女	14,217人
	12,636世帯
1年前	27,679人
5年前	29,222人

－ 3月1日現在－

### ティータイム

最近、少しずつ暖かくなってきていると感じます。休みの日にカープのオープン戦を見に行ったのですが、青い空に陽射しが暖かかったです。うとうととしてしまいました。しかし日が陰ってくるとまだまだ寒い！早く春が来ないかなど呟く毎日です。

①

食品名	分量 (4人分)	作り方
精白米	2合	①米は硬めに炊いてください。 ②酢にブルーベリージャムと塩を加えてすし酢を作り、温かいご飯と混ぜ合わせます。 ③牛肉は食べやすい大きさに切って炒め、調味料Aを加えて、汁気がなくなるまで炒めます。 ④きゅうりは、棒状に切ります。 ⑤ツナ水煮缶は、水気をきってマヨネーズとあわせませす。 ⑥のりに酢飯と具材をのせて、巻いて食べましょう。 ※すし飯はアヲハタHP内の公式レシピをもとに子ども用に一部変更してあります。
酢	大さじ2	
ブルーベリージャム	小さじ4	
塩	小さじ1/2	
牛肉	100グラム	
油	少々	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
牛乳	大さじ2	
ツナ水煮	1缶	
マヨネーズ	大さじ1	
きゅうり	1本	
手巻きのり	適量	

### 市政発展のためのご意見などをお寄せください

郵便 〒725-8666 (住所不要) 竹原市企画政策課「市長への私の提案」係 FAX 22-0998  
※市ホームページ「市長の部屋」から電子メールでも送信できます。ご意見等は「市長の部屋・掲示板」にて公表させていただく場合があります。

