

南部町食生活改善推進協議会“旬”的おすすめレシピ♪

柿なます



柿は糖分を多く含み、即エネルギーにできるところが特徴の一つです。

かんきつ類に次ぐビタミンCをはじめとして、B1、B2、ミネラルと各栄養素をバランスよく含んでいます。

相性の良い大根とともに、なますなどの酢の物になると、お互いのビタミンを損なうことなく食べられます。

■ 材料（4人分）

- ・ 大根 15cmくらい 柿 1個
- ・ 米酢 50ml だし用昆布（日高） 3cmくらい
- ・ 塩 少々 柚子の皮 少々（好み）
- ・ 白ごま 小さじ1

■ 作り方

- ① 柿と大根は皮をむいて千切りにする。昆布も細めにきっておく（昆布はキッチンはさみを使って切ると細く切れる）
- ② 千切りにした大根に塩を少々ふり、しばらくおいて流水で軽く洗いしぼる（水分をしっかり切る）
- ③ 柿と大根が入るくらいのビニール袋に、①の大根・柿・昆布を入れ、その中にお酢を加えて、2時間ほどおいておくと出来上がり
- ④ 器に盛り付けて、食べる時に白ごま、柚子の皮をちらす。

■ 1人分あたり エネルギー 31kcal

塩分0.8g ビタミンC 23mg

人の動き

10月届出分（敬称略）

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方
のみ載せております。

前ま	篠し	野の	新あ	持も	秦は	秦は	牧ま	雜さい
田た	村むら	口ぐ	井い	田だ	野の	野の	野の	賀が 氏
スエ	栄え	百ゆ	明あ	芳よ	壽ひ	周ちか	恵いけ	優ゆ 名
コ	子こ	合り	子こ	江え	枝え	子こ	子こ	貴き
84	86	74	71	90	93	92	53	92 年
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	齢
絹	福	鶴	宮	落	上	下	馬佐	池 住
屋	里	田	前	合	中谷	中谷	良	野 所

後ご	恩おん	林はやし	亀かめ	杉すぎ
藤とう	澤ざわ		尾お	原はら 氏
和かず	日ひよ	心み	桔きつ	流りゅう 名
磨ま	和より	彩あ	平べい	成せい
綾英	美和徹子	優正	美浩	里将 保護者
香樹		子明	香章	美志 住 所
東	倭	落	福	福 里
町		合	成	所

ごめい福を祈ります



今年も柿がたわわに実りました

国民健康保険税 第5期

11月の税金は

男 人口 $\frac{1}{2}, \frac{1}{6}(-8)$ 人 5,703(±0)人 女 世帯数 $\frac{9}{2}74(+1)$ 戸 6,413(-8)人

わたしたちの町
11月1日現在(前月比)