南部町食生活改善推進協議会“旬”のおすすめレシピ♪

大豆と大根の煮物

大根は各種の消化酵素を含み、その消化酵素は、胸やけ・胃酸過多・胃腸の働きを整える作用があります。

この他にもビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。

■ 材料（4人分）

・大豆　1カップ　　・大根　500g
・こんぶ　20cm　　・しょうゆ　大さじ4
・みりん　大さじ3　　・酒　大さじ1
・こんぶのもどし汁　2カップくらい

■ 作り方

① 大豆は洗って、一晩たっぷりの水につけておく。つけ汁ごと鍋にうつして火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取り、やわらかくなるまで煮る
② 大根は皮をむいて1cmの厚さのいちょう切りにする
③ こんぶはさっと水洗いして水につけ、しんなりしたら5mm幅の細切りにする
④ ①に②の大根を加え、こんぶのもどし汁を足して材料が少しかぶる程度にする。足りない時は水を補って2～3分煮て、しょうゆ・みりん・酒で調味する

■ 1人分あたり

・エネルギー　118kcal　　・たんぱく質　5.8g
・脂質　2.5g　　・炭水化物　19.4g
・ビタミンC　16mg　　・塩分　2.0g

人の動き　1月届出分（敬称略）

お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
亀尾晃宏	山岡竣成	福成
恩澤照弥	加奈子	鍋倉
大久保八雲	尚己	鴨部
宏美	伸也	西町

ごめい福を祈ります

氏名	年齢	住所
足羽善千	86歳	八金
吉持冨亀代	99歳	西
中村正一	81歳	天萬
景山満子	93歳	阿賀
景田摩利子	81歳	猪小路
石塚宏三	76歳	宮前
持田山武	78歳	阿賀
内田晴枝	91歳	寺内
景田山義	96歳	下中谷
内田内綾	89歳	市山
田内延子	84歳	諸木
竹田勝美	78歳	法勝寺
岩田康雄	78歳	井上
白石惠雄	92歳	北方
後藤利子	98歳	高姫
後藤喜子	78歳	井上
細谷花子	85歳	井上
岡田鶴子		

※届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

わたしたちの町

2月1日現在（前月比）

人口12、061（−28）人　世帯数3、962（−4）戸
男　5、683（−9）人　女　6、378（−19）人

2月の税金は

固定資産税 第4期
国民健康保険税 第8期

特産品のブランド化を目指す文字イメージ

「なんぶ倶楽部」に決定

南部町特産品のブランド化に取り組んでいる南部町特産品ブランド化研究会が、地域ブランド文字商標を目指す文字イメージを決定しました。

決定した文字は「なんぶ倶楽部」。73点の候補の中から選ばれ、1月23日に文字デザインも決定しました。この文字イメージは今後、南部町の特産品に表示され、地域ブランドを目指します。