

# クリーンアップ作戦

◎企画政策課/地域振興係/☎内線 246



1・2/元垂水での清掃作業の様子 3/柘原地区清掃作業の様子

毎年、錦江湾の環境保全と、環境に対する関心を高めるために、「夏の部」と「秋の部」の2回にわたり、錦江湾クリーンアップ作戦を実施しています。今年の夏の部は、6月3日（金）から7月24日（日）にかけて県内8自治体・14か所で行われました。垂水市では、7月24日（日）に海岸線約37kmで実施しました。当日は蒸し暑い天気の中、2429人のボランティアに

より、海岸線に漂着した約14tのゴミが回収されました。また、垂水市建設業組合39事業者、垂水市漁業協同組合、牛根漁業協同組合もボランティアとして参加し、ゴミ回収に尽力いただきました。例年垂水市では、県内最大規模の参加人数とゴミの収集量実績を誇り、市民の高い意識を示しています。引き続き美しい錦江湾を未来へ残す取組にご協力をお願いいたします。

## 平成28年度錦江湾クリーンアップ作戦・夏の部

# 垂水市は 県内最大 規模の取組

概要は WEB で!

【アクセス経路】  
 垂水市公式 WEB サイト  
 ⇒ 暮らしの情報  
 ⇒ まちづくり・環境・交通  
 ⇒ 錦江湾保全  
 ⇒ 錦江湾クリーンアップ作戦

## 里芋のみそころばかし

エネルギー 121kcal・食塩相当量 1.1g

里芋のみそころばかしとは、里芋の田楽のことです。里芋は、十五夜には欠かせないお供え物で、みそころばかしなどは家族でお相伴するものです。



第3回  
里芋を食べ

### 里芋のみそころばかし（里芋の田楽）（材料/2人分）

- ◎里芋……………200g
  - ◎麦みそ……………20g
  - ◎砂糖……………大さじ1/2
  - ◎みりん・水……………大さじ1/2
  - ◎しょうが汁……………小さじ1/2
  - ◎白すりごま……………小さじ1
- ①里芋をよく洗い、茎のほうに切りこみを少し入れゆがく。
  - ②里芋が煮えたら皮をむく。
  - ③鍋に練りみその材料を加え弱火にし、練る。里芋を入れなじませ、しょうが汁を加える。
  - ④里芋を器に盛り、ごまをふりかける。

### 里芋の焼き込みご飯（材料/4人分）

- ◎精白米……………250g
  - ◎里芋（中）……………200g
  - ◎油揚げ……………1枚
  - ◎にんじん……………40g
  - ◎ごぼう……………50g
  - ◎みつば……………10g
  - ◎酒・薄口醤油……………大さじ1
  - ◎塩……………小さじ1/4
  - ◎水……………350cc
- ①米はといで、分量の水に浸しておく。
  - ②里芋は皮をむき、厚めのいちょう切りにする。
  - ③にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
  - ④油揚げは油抜きをして、せん切りにする。
  - ⑤炊飯器に材料・調味料を加え炊く。
  - ⑥炊き上がったら、ざく切りしたみつばを混ぜて蒸らし、器に盛る。

## 里芋の炊き込みご飯

エネルギー 304kcal・食塩相当量 1.0g

里芋独特のぬめりは、免疫力アップ、動脈硬化予防等が期待できます。ご飯と一緒に炊くことで、ご飯のモチモチ感と合わさり、より美味しく感じます。



Presents by 食生活改善推進員

しょっかい  
食改  
キッチン

Eat healthy, live healthy

### Healthmate of this month 今月の食改さん



左から/宮迫京子さん・川上芳子さん  
岩元ナリ子さん



食生活改善推進員は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりや、「食育アドバイザー」として、全国15万人が活動しています。