

ふるさとコンサート

◎社会教育課/社会教育係 ☎32-0224

瀬戸口藤吉翁のふるさとコンサート

復興への思いを ハーモニーに のせて

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
- ⇒ 子育て・学び
- ⇒ 教育委員会
- ⇒ ふるさとコンサート



1/垂水小学校の児童と垂水中央中学校の生徒と共演する様子 2/来場者を握手で見送る様子 3/表敬演奏の様子

名曲「軍艦行進曲」の作曲者で、郷土の偉人「瀬戸口藤吉翁」を顕彰するため、海上自衛隊佐世保音楽隊を招き、10月7日（金）に鹿児島神社の瀬戸口藤吉翁顕彰碑前での表敬演奏と、警戒監視飛行を行っている自衛隊機P-13Cによる表敬飛行を行いました。また、8日（土）には垂水市文化会館にて、瀬戸口藤吉翁のふるさとコンサートを開催しました。

このコンサートは、台風16号災害後のコンサートということで、演奏曲目には、災害復興への思いをのせた応援曲も演奏されました。また、地元小中学校との共演として、垂水小学校金管バンドや垂水中央中学校吹奏楽部との共演なども行われました。当日会場には、約730人が来場され、大いに盛り上がりました。台風災害後ではありましたが、来場者にとって楽しく素敵なひと時となりました。

お正月料理 吹き寄せ卵

エネルギー 132kcal・食塩相当量 0.7g

おせちでは、伊達巻が定番だが、伊達巻よりも簡単に作ることができ、彩りもよくふわふわとした食感の卵料理。お正月にぜひ、作ってみてください。



れんこんのはさみ焼き

エネルギー 158kcal・食塩相当量 0.9g

れんこんは穴が空いていることから、将来の見通しが良くなるようにと願い、おせちには欠かせない食材。しゃきしゃきとした歯触りを楽しめる。



第6回
お正月料理を食す

吹き寄せ卵 (材料/5~6人分)

- ◎卵.....5個
 - ◎はんぺん.....100g
 - ◎魚肉ソーセージ.....1本
 - ◎サラダ油.....少々
 - ◎パセリのみじん切り.....少々
 - ◎料理酒・みりん.....各大さじ1
 - ◎砂糖.....大さじ3
- ①はんぺんは、1.5cm角に切る。
 - ②ソーセージは、1cm位に切り、炒める。
 - ③卵全部をよく溶きほぐし、調味料で味付けし、①②を加えて混ぜ、フライパンでかき混ぜ半熟状態にし、パセリを加え、流し箱に移す。
 - ④③を蒸し器で15分ほど弱火で蒸す。冷ましてから食べやすい大きさに切り分ける。

れんこんのはさみ焼き (材料/5~6人分)

- ◎れんこん.....9cm
 - ◎鶏ひき肉.....230g
 - ◎玉ねぎ.....1/3個
 - ◎サラダ油.....少々
 - ◎青しそのみじん切り.....3枚
 - ◎片栗粉.....大さじ2
 - ◎料理酒.....大さじ2
 - ◎はちみつ.....大さじ2
 - ◎濃口醤油.....大さじ2
- ①玉ねぎはみじん切りにし、油をまぶしレンジで4分ほど加熱し冷ます。
 - ②豆腐はボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。ひき肉、片栗粉、①を加えて混ぜる。
 - ③れんこんは皮をむき5mm幅の輪切りにし、全体に片栗粉をまぶす。れんこんの半量に②を等分にのせ、れんこんで挟む。
 - ④③を両面を油で焼き、中に火が通ったら混ぜた調味料を加え、照りが出るまで煮絡める。

Healthmate of this month 今月の食改さん



左から/市野美里子さん・川筋貴子さん・福留るり子さん・山田福子さん



食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりや、食育アドバイザーとして、全国15万人が活動しており、平成24年度から、男性会員の加入が認められました。