

# いわくらしやすい109の理由

## 学校キャラバンを行いました！

岩倉市では、現在シティプロモーション事業として、地域の魅力を市内外に発信していく活動を進めています。今回は、市内中学校、高校で行った学校キャラバン「アイデア会議」についてお知らせします。

この会議は、自薦、他薦により選ばれた2年生のクラス代表が、学生の視点で岩倉市のくらしやすさをどう発信していくかなどについて考え、グループごとに分かれ、具体的に提案してもらうものです。

8月2日に行われた岩倉総合高校では、①病院や薬局、介護施設等が多くあり、安心して暮らせるまち、②美術に親しめるようになるまち、③四季を通じて自然を感じるまち、④電車やバス等交通に便利なまち、の4つのテーマについて、具体的

にどう PR していくかを話し合い、結果を発表しました。

この学校キャラバンについては、3日に行われた南部中学校、18日に行われた岩倉中学校を含め、10月に市のホームページ「いわくらしやすい109の理由」[学校キャラバン]のサイトにアップする予定です。ぜひご覧ください。

なお、現在募集中の「いわくらしやすい109の理由」も今月末で終了します。皆様のご応募をお待ちしています。



▲岩倉総合高校で行われた「アイデア会議」の様子

健康いわくら21～プラス1品、野菜料理の提案～

☆岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「季節の野菜料理プラス一品集」を保健センターで配布しています。



## 簡単！！

## 旬の美味しい野菜レシピ (秋の野菜編)

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎37-3511)



### きくらげとエリンギの含め煮

#### 作り方

- ①きくらげは水で戻します。  
エリンギは4つ割りにし、3cm長さに切ります。
- ②A)を混ぜ合わせて火にかけ、きくらげを煮ます。  
煮汁が半分になったらエリンギを加えて、煮汁がなくなるまで煮ます。

#### …メモ…

きくらげは、「黒きくらげ」の名称で市販されています。コリコリした食感や和食にも中華料理にもよく使われます。1回の料理の使用量は少ないのですが、ビタミンDや鉄分を多く含みます。

- ・きのこ(乾物)の戻し倍率(乾物を水に戻した時の倍数)  
きくらげ(乾)：7倍に増えます(水にひたす)  
しいたけ(乾)：5倍に増えます(水にひたす)

※1人分の野菜の分量(80g)

材 料	2人分
きくらげ(乾)	6g
エリンギ(4本)	120g
A) 調味液	
だし汁	200ml
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2