



おいしく食べよう **旭産**
簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.8
いわしの蒲焼丼

たれに酢を少々加えると、さっぱりした味に出来上がります。イワシなどの青魚に含まれる脂質には、不飽和脂肪酸が多く含まれ、動脈硬化を予防する働きがあるので、積極的に取りたい食品です。



材料 (4人分)

- マイワシ …………… 4匹
- 小麦粉 …………… 適量
- 油 …………… 小さじ1
- シシトウ …………… 8本
- 長ネギ …………… 5cm程度
- 白いりごま …………… 少々
- ご飯 …………… 720g
- (たれ)
- しょうゆ …………… 大さじ3
- 酒 …………… 大さじ3
- みりん …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ2

作り方

- ①シシトウは切り込みを入れて、フライパンでさっと炒める。長ネギは白髪ネギにする。
- ②イワシは手開きにし、小麦粉をまぶす。フライパンで油を熱し、イワシの皮の面を下にして入れ、両面をこんがり焼く。
- ③②のフライパンの余分な油を拭き取り、たれの調味料を加え、イワシにからめる。
- ④器にご飯を盛り、③のイワシを盛り付け、余ったたれをかける。
- ⑤白いりごまを振りかけ、①のシシトウや長ネギを添える。

〈問い合わせ先〉

旭市保健推進員協議会(健康管理課予防班)
☎63-8766

(エネルギー484kcal 塩分2.1g/1人当たり)

データシート

人のうごき

【9月1日現在】		前月比
人口	70,039人	(▲14人)
男	34,275人	(▲9人)
女	35,764人	(▲5人)
世帯数	24,859世帯	(+10世帯)

【8月分の移動】

転入	137人	出生	63人
転出	146人	死亡	68人

火災

【8月分】		今年の累計
建物火災	3件	(9件)
その他火災	5件	(12件)

交通事故

【7月分】		今年の累計
事故件数	189件	(1338件)
死亡者数	0人	(0人)

消費生活 豆知識



⑱ 消費者力を身に付けよう!

消費者トラブルが発生する原因は、消費者と事業者の間で情報量や交渉力に大きな格差があることです。悪質業者に負けないために、消費者としての心構えが必要です。

● 契約はその場で決めない、1人で決めない

突然の勧誘を受けたとき、その場ですぐ決めないことです。その商品は本当に必要か、その業者で良いのか、契約内容は理解できたか、よく確認してください。契約を急がせる業者は危険です。家族や公的機関に相談しましょう。

● 断る勇気を持つ

いらぬものを断るときに理由を言う必要はありません。誰でも人から悪く思われたくはないものですが、契約の場面では、時には心を鬼にしてきっぱり断ることが必要です。

● 契約後でもあきらめない

消費生活相談では、クーリング・オフが可能か、違法な勧誘がなかったか、丁寧に事情を聴いて解決策を検討します。身近に相談できる機関があることを知っておきましょう。

● 消費生活に関する知識を持つ

市の消費生活講座で、消費者問題や商品・サービスの知識を得ることができます。出前講座では、相談員と職員が地域に出向いて、最新のトラブル事例などを紹介しています。これらを利用して、消費者力を身に付けましょう。

問い合わせ先/商工観光課商業振興班 (☎62-5874)