



おいしく食べよう 旭産 簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.10 根菜と米粉の すいとん汁

米粉といえば和菓子の原材料とされてきましたが、製粉技術が向上し、パンやケーキ、めん類など、現在はかなり幅広く使われるようになりました。旭市でも旭農産物直売館、食彩の宿いおか荘、駅前市場「おあがん旭」などで取り扱っています。



材料（4人分）

米粉	80g
熱湯	80ml
サトイモ	小2個（40g）
ダイコン	80g
ニンジン	1/3本（40g）
ゴボウ	1/4本（40g）
長ネギ	1/2本
シメジ	1/2株
だし汁	400ml
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

作り方

- ①ボールに米粉を入れて熱湯を加え、はしなどで混ぜる。粗熱が取れたら、手でよくこねてまとめる。
- ②ゴボウはさがきにして、酢水につけてアクを抜く。サトイモは皮をむいて一口大に切り、かるく塩（分量外）を振ってぬめりを取り、水で洗っておく。
- ③ダイコンはいちょう切り、ニンジン小さめの乱切り、長ネギは小口切りにする。シメジは、ほぐしておく。
- ④鍋にだし汁とサトイモ、ダイコン、ニンジン、ゴボウを入れて火に掛け、沸騰したら調味料を加えて味付けをし、すいとんを手でちぎりながら加える。
- ⑤すいとんが浮いてきたらシメジと長ネギを加え、沸騰させないように全体に味が染み込むまで煮込む。

〈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120kcal 塩分1.6g／1人当たり）

データシート

人のうごき

【11月1日現在】	前月比
人 □ 70,036人	(+20人)
男 34,290人	(+21人)
女 35,746人	(▲1人)
世帯数 24,899世帯	(+43世帯)

【10月分の移動】

転入 136人	出生 40人
転出 92人	死亡 64人

火災

【10月分】	今年の累計
建物火災 1件	(11件)
その他火災 1件	(14件)

交通事故

【10月分】	今年の累計
事故件数 171件	(1,694件)
死亡者数 1人	(1人)

消費生活 豆知識



② 借金問題を解決するには

どんな借金問題も、さまざまな方法により解決できます。そのためには、一日も早い法律専門家（弁護士・司法書士）への相談が必要です。借金を恥と思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。解決のために、まずは消費生活相談窓口で悩みを話してみてください。法律専門家との相談がスムーズに進むようサポートします。相談することが、生活を立て直すための第一歩です。

知っておきたい借金整理のこと

- 整理の方法は、任意整理、個人再生、特定調停、自己破産があり、どの方法を選ぶかは状況によって違う。
 - 法律専門家が介入し、受任通知を貸金業者に送ると取り立てがやむ（ヤミ金融業者でも同じ）。
 - 自己破産しても、戸籍や住民票に記載されない、生活に必要な家財道具は取られない。
 - 家族の借金でも、保証人や連帯保証人でなければ返済義務はない。
 - どの整理方法でも税金の支払いは残る。
 - 信用情報機関（いわゆるブラックリスト）に登載される。
- ※12月5日(日)に「県の多重債務・ヤミ金融無料相談会」を開催します。くわしくはP2情報BOXで。

問い合わせ先／商工観光課商業振興班（☎62-5874）