



おいしく食べよう 旭産 簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.13
しそつくねの
甘辛れんこん

レンコンを切ると引く糸は、ムチンという粘り成分です。酸を加えて加熱するとムチンは粘質を失い、シャキシャキとした歯応えになります。レンコンを酢水に漬けるのは、変色の予防だけでなく食感を良くする効果もあります。



材料（4人分）

★ 鶏ひき肉	200g
大葉	5枚
長ネギ	1/3本
ショウガ	1かけ
酒	小さじ2
塩	小さじ1/3
レンコン	10cm程度

《たれ》

みりん	50ml
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

〈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

作り方

- ①長ネギはみじん切り、大葉は刻む、ショウガはすりおろしておく。
- ②レンコンは皮をむいて5mmほどの輪切りにし、酢水に漬ける。バットに水気を切ったレンコンを並べ、茶こしなどで薄力粉を振る。
- ③★の材料をボウルに入れてよくこね、レンコンに張り付けていく。
- ④フライパンに油を熱して肉を下にして並べる。肉がレンコンの穴に入るように押し付けて、剥がれにくくする。
- ⑤焼き色が付いたら裏返し、蓋をして火を通す。たれを入れて煮立たせ、からめる。

(エネルギー161kcal 塩分1.9g/1人当たり)

データシート

人のうごき

【2月1日現在】	前月比
人 □ 69,942人	(▲80人)
男 34,242人	(▲54人)
女 35,700人	(▲26人)
世帯数 24,889世帯	(▲16世帯)

【1月分の移動】

転入 110人	出生 46人
転出 139人	死亡 97人

火災

【1月分】	今年の累計
建物火災 2件	(2件)
その他火災 3件	(3件)

交通事故

【1月分】	今年の累計
事故件数 204件	(204件)
死亡者数 0人	(0人)

消費生活 豆知識



②③ 貴金属などの買い取りサービスのトラブル

消費者の自宅を訪問し、貴金属などを買い取るというサービスへの相談が、今年度全国的に急増しています。市内でも、業者から買い取りの勧誘を受けたとの情報が入っています。トラブルを防ぐために問題点を知っておきましょう。

- 「突然業者に訪問され、言われるままに持っている貴金属を見せたら、ほとんど説明もなく、あっという間に買い取ってってしまった」など、買い取り価格を検討する余裕もなく契約させられてしまうケースがある。
- 消費者が業者から商品を購入した場合とは異なり、業者に物品を売却しており、クーリング・オフは難しい。
- 後で返品を申し出ても取り戻せないことが多い。連絡先を記載した書類を渡さない業者もいる。

アドバイス

- ◇契約する気がなければきっぱり断る。中には強引に買い取ってってしまう業者もいるため、1人で業者に対応するのは避け、家族や近所の人に同席してもらう。
- ◇使用された貴金属などを買い取る業者(古物商)であれば買い取りの際に「古物商許可証」または「古物行商従業者証」を持っているので、提示を求めて連絡先などを確認しておく。きちんと対応しない業者とは契約しない。(平成22年12月 国民生活センター発表)

問い合わせ先/商工観光課商業振興班 (☎62-5874)