

か る た で し も つ け 再 発 見

『下野市ふるさとかるた』

今月は「へ」です



栃木県のかんぴょうは、全
国生産の97%を占め、その内
下野市は栃木県全体の46%を
生産しています。

かんぴょう(干瓢、乾瓢)は、
ふくべ(ウリ科ユウガオ)の
果実をひも状に剥いて乾燥さ
せた食品です。水で戻して煮
て寿司の具材や、煮物、和え
物などに使われています。低
カロリーで食物繊維に富みま
す。全国的には、巻き寿司の
干瓢巻き(木津巻き、鉄砲巻
き)、巻き寿司の具、ちらし
寿司の具、煮物の昆布巻きや
揚げ巾着の結束に用います。

へい、おまち
自慢のねたは
かんぴょう巻き

【かんぴょう巻きレシピ】

- ① 寿司酢用の調味料を混ぜ合わせます。少し固めに炊いた温かいご飯に寿司酢をふりかけしゃもじで切るように混ぜ合わせます。
- ② かんぴょうは洗って、塩をふり手でもみ、水洗いします。鍋にかんぴょうとかぶるくらいの水を入れて強火で煮ます。沸騰したら弱火にして5〜6分ほど茹で、茹で上がったらザルにあげ、粗熱が取れたら水気を絞ります。
- ③ 鍋にかんぴょう・だし汁を入れて強火で煮ます。煮立ってきたら、砂糖を加えて5分ほど煮ます。次にみりん・しょうゆを加えて落とし蓋をして、煮汁が少なくなるまで煮ます。
- ④ 巻きすに海苔をひき、その上に酢飯を乗せます。このとき海苔の奥側にはご飯は乗せず、少しあけておきます。ご飯の中央にかんぴょうを乗せま
- ⑤ 手前から奥の方へ巻き、しっかりと巻きすで形を整えます。
- ⑥ 包丁を酢水で少しぬらし、食べやすい大きさに切り完成です。お試しください。

DVホットライン 「ラム」

ドメスティックバイオレンス(DV)を知っていますか?

夫や恋人など親密な関係にある男性から女性への暴力をいいます。DVは、殴る・蹴るなどの身体的暴力だけでなく、経済的暴力、精神的暴力、性的暴力があります。
◆暴力によってあなた自身が心身に傷を負うだけでなく、子どもにDVを見せることは心理的虐待になります。
◆ひとりですぐに、相談を下野市では、DVや、夫婦のこと、家族のこと、離婚など女性の様々な相談に応じるために、ホットラインを開設しています。女性相談員が相談に応じます。もちろん、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

下野市DVホットライン
☎(52) 1168

相談日時 月〜金曜日
(土日祝日・年末年始を除く)
午前9時〜午後5時
(正午〜午後1時を除く)

問い合わせ先
児童福祉課 ☎(52) 1114

男女共同 参画社会

ワークライフバランスを
考える⑥

平成23年に市が行った市民意識調査では、「男性も女性も共に、家事、育児、介護、地域活動に積極的に参加するためには、どのようなことがもっとも重要だと思えますか。」という問いに対して多かった回答は、「労働時間の短縮や休暇制度の普及などにより、仕事優先の考え方を直す」(29・9%)、「夫婦間や家族間でコミュニケーションをとる」(28・9%)でした。

ワーク・ライフ・バランスを意識し、時間を効率的に使うなど働き方を見直すことで、仕事以外の時間も少しずつ作り出すことができます。

皆さんの現時点での理想のバランスを考え、その理想に少しでも近づけるように、できることから始めてみませんか。

問い合わせ先
総合政策課 ☎(40) 5550

まずは相談

「被害金を取り戻せる」と勧誘する
探偵業者にご注意!

未公開株や架空請求などの被害に遭った人にも、「被害を回復する」などと勧誘し、手数料等を請求する探偵業者に関する相談が増えています。また、ボランティアやNPO法人を名乗る団体からの電話やインターネット上の広告などから、探偵業者を紹介されてトラブルに遭うケースもあります。

探偵業者には、「返還請求」や「解約交渉」等を行う権限は認められていません。簡単に被害回復できると思わせるような説明や広告をうのみにしないようにしましょう。

下野市消費生活センター
専用ダイヤル(44) 4883
国分寺庁舎2階
生活安全課内

相談日時 月〜金曜日
(土日祝日・年末年始を除く)
午前9時〜午後5時
(正午〜午後1時を除く)

土曜日の電話相談は栃木県消費生活センターへ
☎028(625) 2227