

町長だより



厳しい寒さが続いておりますがお元気にお過ごしでしょうか。

さて、新型コロナウイルス感染症の勢いが続く中で新年を迎えましたが、あっという間に1月が終わってしまいました。

ご承知の通り、三重県でも知事から独自の緊急警戒宣言が出されるなど厳しい状態が続いておりますが、有効な対策として期待されている「ワクチン接種」が開始されるまでにはもう少し時間がかかりそうです。

皆様におかれましては、引き続き、「3密回避」、「マスク着用」、「手洗い励行」の基本ルールを守ることに加えて「不要不急の外出、会合、会食

の見合わせ」についても心掛けていただきますようお願い申し上げます。

コロナ禍の影響で悩ましい状況が続いておりますが、元気につながる話題についてご紹介させていただきます。

先月10日に朝日町体育館で成人式を催させていただきました。時節柄、マスク着用は勿論のこと入場者制限・座席間隔確保・窓の開放等の感染防止策をとった上での開催でしたが、夢と希望に満ちた多くの新成人の皆様にご参加いただきました。

新成人代表者から「初志貫徹の志を大切に、悔いのない人生を送りたい」という内容の心強い「決意表明」を聞かせていただき、大きな感動と元気をいただきました。

最後に、このところの厳しい寒波はもう少し続くと思われるので「コロナ」と「インフルエンザ」に負けないようにお過ごしいただきますことをお祈り申し上げます。

2021年2月1日

朝日町長 矢野純男

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

食物繊維が補えるヘルシーな副菜です。濃いめのだし汁で煮ると美味しいです。

切り干し大根入りきんちゃく



材料(4人分)

| | | | | |
|------------|-----|---|------|-------|
| 油揚げ | 2枚 | A | だし汁 | 300ml |
| 切り干し大根(乾燥) | 10g | | しょうゆ | 大さじ1 |
| カットわかめ(乾燥) | 5g | | みりん | 大さじ1 |
| にんじん | 30g | | 酒 | 大さじ1 |
| 干しいたけ | 5g | | 酢 | 大さじ1 |
| みつば | 6g | | | |

作り方

- ①切り干し大根、カットわかめ、干しいたけを水につけてもどしておく。
- ②切り干し大根は水気を切ったあと、酢につけておく。
- ③カットわかめは水気を切り食べやすい大きさに、干しいたけも水気を切りせん切りに、にんじんも千切りにしておく。
- ④油揚げを熱湯にかけて油抜きし、半分に切っておく。
- ⑤油揚げに②③をつめて楊枝で止める。
- ⑥Aで落とし蓋をして煮詰める。
- ⑦出来上がったら、さっとゆでておいた三つ葉で口を結び、お皿に盛りつける。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|--------|-------|------|------|
| 29kcal | 3.4g | 0.9g | 0.9g |