

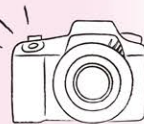
3月5日



まつばら保育園児コマツナ収穫

農業体験を通して、地元の農業や食育・地産地消に対する理解を深めるため、コマツナ収穫体験を行いました。園児たちは袋いっぱい収穫すると「おばあちゃんにあげるんだ」とうれしそうに話していました。

のしろの わだい



最近の主な話題を紹介します。

3月20日



#Ohanaフェス

#Ohanaフェスが畠町大通りで開催され、多くの来場者でにぎわいました。焼き菓子や雑貨の販売、キッチンカーの出店が並び、ワークショップなども開催。子どもから大人まで笑顔あふれる一日となりました。

3月19日



能代市地域おこし協力隊活動報告会

令和6年度の地域おこし協力隊の活動報告会が初の公開型で開催され、隊員7人と2社が発表。参加した市民からは「皆さんの話を聞けるのは貴重。いろいろな思いが知れて良かった」との声が聞かれました。

3月25日



秋田銀行との包括連携協定

市と秋田銀行はローカルスタートアップビジネス創出に関する包括連携協定を締結。市は地域活性化のアイデアを持つ方を地域おこし協力隊として採用し、隊員の起業に向け、秋田銀行が伴走支援などを行います。

3月21日



能代市表彰式

市制施行記念日の3月21日、能代市表彰式が能代市文化会館で行われました。今年は特別表彰の2人・2団体をはじめ、各分野で業績や功績のあった45人・3団体を表彰。齊藤市長から表彰状や記念品を手渡しました。

今月の とっておきレシピ



切り干しビビンバ

材料（4人分）

切り干し大根……………14g	おろししょうが…小さじ 1/3
ニンジン……………80g	おろしにんにく…小さじ 1/3
ぜんまい水煮……………60g	トウバンジャン…小さじ 1/3
小松菜……………80g	料理酒……………小さじ 1
ニラ……………40g	A
サラダ油……………小さじ 1/2	砂糖……………小さじ 2
豚ひき肉……………200g	濃口しょうゆ……………小さじ 2
	オイスターソース…小さじ 2
	ごま油……………小さじ 1/2
	白いりごま……………小さじ 2

コリアうまいジャン!



作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、水気を切りざく切りにしておく。
- ② ニンジンは千切り、ぜんまいと小松菜は2cm、ニラは1.5cmに切る。
- ③ サラダ油で豚ひき肉、おろししょうが、おろしにんにく、トウバンジャン、料理酒を入れて炒める。
- ④ ③にニンジン、切干大根を加えて入れて炒め、火が通ったらぜんまい、小松菜、ニラを入れて炒める。
- ⑤ Aの調味料を加えて炒めたら、最後にごま油と白いりごまを加える。

ポイント

切り干し大根はもみ洗いして、水を変えて戻すと、臭みやえぐみを抑えることができます。

ひとことアドバイス

- ・ ストック食材として重宝する切り干し大根は、カルシウムや食物繊維が豊富です。和食だけでなく、いろいろな料理に合います。
- ・ 韓国のりなどをちぎってのせるのもお勧めです。
- ・ ごはんの上にのせて、よく混ぜてお召し上がりください。

協力／ニツ井共同調理場

4月4日



春の交通安全運動出発式

春の全国交通安全運動出発式が本庁舎大会議室で行われました。出発式終了後には、街頭パレードが実施され、市内の交通安全関係機関・団体の会員が、横断幕を掲げながら交通安全を呼びかけました。

祝 百歳長寿おめでとうございます

米寿を祝し、百歳を迎えられた方へ齊藤市長からお祝い状とお祝いを手渡しました。



平川カネ子さん（浅内・大正14年3月7日生）

長寿の秘けつについてカネ子さんは「健康に気を付けて過ごすこと。何でも好き嫌いせず食べること」と話していました。眠いときには眠るなど、自分のペースを崩さずに日々過ごしているそうです。



山木エイさん（大手町・大正14年4月9日生）

何でも好き嫌いせずによく食べることが、元気の秘けつだというエイさん。お祝いの会では、秋田県民謡のドンパン節を元気よく歌い、集まった家族や施設の職員を楽しませていました。

お名前をご紹介します

大高ムラノさん（久喜沢・大正14年3月20日生）