

はればれ通信



寒さが一層肌を刺す今日この頃ですが、いかがお過ごしですか。

さて、皆様は秋田のお米「サキホコレ」を召し上がったことはありますか？ネーミング案を公募して2020年に名称を「サキホコレ」と決定いたしました。このネーミングに込められた思いを紹介します。
(秋田県農林水産部 水田総合利用課HPより)

「秋田の地力」から生まれた「小さなひと株」が、
★ 誇らしげに咲き広がって、日本の食卓を幸せにしてほしい。

秋田の美味しいお米を一口食べると笑顔がこぼれます。うまくいかない、失敗したというときに食べても、ほっとさせてくれます。生産者の皆様には心より感謝申し上げます。



ひきこもり?その悩み……そっと聴かせてください

「ひきこもり相談支援センター」のご紹介

ひきこもり相談支援センターでは、ひきこもり状態にあるご本人やご家族などの相談を受け付けています。これからのことを一緒に考えてみませんか？専任の相談員がみなさんと悩みを共有し、継続的・総合的に支援をしていきます。

(秋田県子ども・女性・障害者相談センターHPより)

【実際の相談者の声】

・不登校からそのままひきこもってしまい、気がついたら5年が経過。親としてどう接していいか…相談にのってほしい。(10代後半の子の家族より)
～今できるかわりがあります。一緒に考えてみませんか？～

・就活でつまづいてそのまま10年が経過。今の生活は楽だけど、このままでいいとも思えないし…。何からはじめたらいいか、どこに相談にいけばいいかわからないままで、家族とも顔を合わせないようになってきている…。(30代前半 男性より)
～いろんな気持ちで揺れているんですね。あなたのペースに合わせてお話しをお聴きします。お電話お待ちしております～

【相談のご案内】

- 対象者
18歳以上のひきこもり状態にあるご本人やそのご家族など
- 相談時間
平日(祝祭日、年末年始を除く)
午前10時～午後4時
- 電話
018-831-2525

面接相談は事前に予約が必要です。匿名での相談が可能です。秘密は厳守しますのでご安心ください。



きのこことさつまいもの揚げないコロッケ

(潟上市食生活改善推進協議会 レシピ提供)

○材料（4人分）

エネルギー量257kcal

塩分 0.8g



エリンギ	50g	
まいたけ	50g	
さつまいも	320g	
玉ねぎ	50g	
鶏ひき肉	50g	
牛乳	大さじ4	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ2	
パン粉	大さじ4	



【つくり方】

- ①パン粉にサラダ油大さじ2を入れよく混ぜ、フライパンでキツネ色になるまで炒る。
- ②エリンギ、まいたけは粗みじんにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③さつまいもは厚めに皮をむき、竹串がすっと通るまでゆでる。茹でたさつまいもは熱いうちになめらかになるまで潰しておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒めたら、ひき肉を加え、色が変わったらエリンギ、まいたけと（A）を加え更に炒める。
- ⑤さつまいもに牛乳を少しずつ加え、手でまとめられる硬さにする。
- ⑥さつまいもと炒めたひき肉等を混ぜ合わせ塩で味を整え、成形して炒ったパン粉をまぶして完成。



★【作り方のポイント】★

- *牛乳の量は、さつまいものまとまり具合をみて調整してください。
- *パン粉はしっかり押しつけてあげるとくっつきます。溶き卵にくぐらせてパン粉をつけ、トースターで5分ほど焼くとよりコロッケらしくなり、カロリーも抑えられます。

～12月1日は「いのちの日」～ つらい気持ちや、不安を相談してみませんか

こころの電話相談 018-831-3939
 <月～金> 9時～16時 <土日祝> 10時～16時
 ※12月29日～1月3日を除く
 対象は、秋田県内にお住まいの方です。
 ※匿名で相談可能です

秋田中央保健所
 心と身体の健康に関する相談
 018-855-5171
 平日 8時30分～17時

我がまちのサポーター

☆編集後記☆

食生活改善推進協議会は、食を通じた地域の健康づくりを推進するために活動しているボランティア団体です。いつも、心とからだを元気にしてくれるレシピを提供くださりありがとうございます。ぜひ、皆さんも、秋の味覚のあげないコロッケを作ってみてくださいね。

