



つくっておい! たべておい!



あの味
この味
うす味で

食べ物の力で感染症に負けない体づくりを

郡上市食生活改善推進員協議会
白鳥支部(アスパラ学級)

豚肉はビタミンB1が豊富で、疲労回復や夏バテ解消の効果があります。玉ねぎ、ニンニク、ニラは豚肉と合わせて食べると、ビタミンB1の吸収がより高まるのでおすすめです。茹でた麺にごま油を絡めることで、麺がくっつくことを防げます。このひと手間が美味しくなりますよ!

そうめんちゃんぷる



1人分
▶エネルギー 374kcal
▶食塩相当量 2.5g

- 材料(4人分)
- そうめん 4束
 - 豚スライス 160g
 - にんじん 1/2本
 - 玉ねぎ 1個
 - ピーマン 2個
 - しいたけ 4枚
 - ごま油 大さじ2
 - 塩こしょう 少々
 - めんつゆ(ストレート) 大さじ4
 - かつお節、いりごま 適量

- つくり方
- ①豚肉は食べやすく細く切って塩こしょうをふっておく。
 - ②にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しいたけはそれぞれ細切りにしておく。
 - ③そうめんはややかために茹で、水でもみ洗いしてざるで水気を切り、ごま油大さじ1を全体に絡めておく。
 - ④フライパンにごま油大さじ1を入れ、豚肉、にんじんを入れて火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、しいたけも加えて炒める。

- ⑤④にめんつゆを加えて味をつけ、汁がなくなる前にそうめんを加え、さっと絡めるように炒める。
⑥器に盛り、かつお節といりごまをかけて出来上がり。

イベント情報

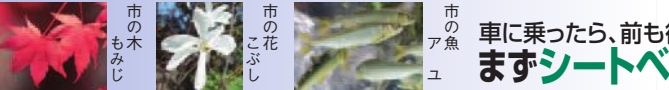
8月

9日(日) 午前9時~	いとしろ高原 ともろこしの収穫祭	カルヴィラ いとしろ
----------------	---------------------	---------------

甘くておいしい石徹白のとうもろこしを販売します。(今年は感染症対策のため、とうもろこしの販売のみです。)
☎ カルヴィラいとしろ TEL86-3700

8月は「電気使用安全月間」です
ご家庭でも安全点検を!

タコ足回線は危険です
☎ 中部電気保安協会八幡営業所 TEL65-3891



GOOD JOB [グッジョブ] 2020 VOL.3 郡上市商工会青年部発行

48 GUJO HACHIMAN

俺の仕事スタイル
家業を継いで復活させる

山正精肉店
YAMADA SHOUGO

山田正剛からのメッセージ
スタートはいつでも遅くない!
じっくりと学んで自分のやりたい事を見つけてください。

俺のホンネ ピックアップインタビュー
—今の仕事について教えてください。

今は卸の仕事を中心にやっています。八幡や美並を中心とした学校給食や病院に、肉を切って配達したり、個人のお客さんにも肉を売ったりしています。お客さんに「お肉が美味しい」と言ってもらえると、ありがたいと感じます。また、昨年から露店営業を始めました。飛騨牛の串焼きや、フランクフルトなどを売っています。

—これからやりたいことを教えてください。

最終的には、現在はやっていない父親がやっていた事業を復活させたいです。「お前の家は20年くらいやるのが早かったな」と周囲の人に言われるほど、父は先を見て仕事をしていました。牛を育ててオリジナルのブランド牛として売ったり、材料を自分で全部まかなえる焼肉屋を始めたりしていきたいです。

今回のインタビュー記事は抜粋して掲載します。本誌にはもっと多くのインタビュー記事が掲載されていますので、ぜひ手にとってご覧ください。

☎ 郡上市商工会 ☎0575-66-2311

市の人口

【令和2年7月1日現在】
(住民基本台帳)

男 19,900人(-29)
女 20,848人(-25)
合計 40,748人(-54)
世帯 15,371(4)
(出生20人 死亡42人 転入42人 転出74人)

編集雑誌記

▼踊りの開催見合わせにより、静かな夏となりましたが、夏の突き刺さるような暑さは変わりません。エアコンの効いた部屋から出たくない程です。夏の暑さを吹き飛ばす踊りの盛り上がりはなく、とても寂しいですが、郡上には清らかな川や滝など涼むことができ、気分転換になりそうな場所がたくさんあります。今年の夏は、郡上の納涼スポット探しなどをしてみても良さそうですね。

◆郡上市&商工会青年部コラボ企画◆【商工会青年部のみなさんを毎月紹介します】

