



つくってみ! たべてみ!



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
美並支部(にんじん学級)

鮭は、見た目でも赤身魚と思われがちですが、実は白身魚の仲間だをご存知ですか? 赤い身には抗酸化作用があり、からだの中の有害な活性酵素を除去する働きがあります。ビタミンB群には肌や髪を健康にし、疲労回復の効果もあります。夏の暑さで疲れたからだにどうですか?

生鮭のガーリックバター焼き きのこあんかけ



1人分
▶エネルギー 198kcal
▶食塩相当量 1.6g

●材料(4人分)

- 生鮭 4切
- 塩こしょう 適量
- 小麦粉 適量
- まいたけ 1パック
- しめじ 1パック
- えのきたけ 1パック
- バター 20g
- にんにく 2片
- ぼん酢・水 各80ml
- 砂糖 小さじ2
- 水溶き片栗粉 適量
- 小ねぎ 1本

●つくり方

- ①生鮭は塩こしょうをして小麦粉をまぶす
- ②きのこは石づきを取ってほぐし、小ねぎは小口切りにしておく
- ③フライパンを中弱火にかけ、バター、にんにくのみじん切りを焦がさないように炒め、生鮭を両面焼く(片面3~4分程)
- ④別の鍋に水、ポン酢、砂糖を煮立たせ、きのこを入れたら蓋をして2分程煮て、水溶き片栗粉でトロミをつける
- ⑤皿に鮭をのせ、上からきのこあんと②のねぎを飾れば出来上がり

★毎月19日は『食育の日』★

10月

| | | |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| 25日(日) 午前10時30分~午後3時 トレイルラン 午前8時~ | めいほう高原秋まつり MEIHOTレイルラン レース2020 | めいほう スキー場 |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|--------------|

秋のめいほう高原を満喫できるイベントです。名物千人鍋やめいほう鶏ちゃんなどのバザー、ステージショーが楽しめます。また、スキー場のゲレンデを走るトレイルランレースも開催されます。

トレイルランレースは、西日本最大級のスキーゲレンデを蛇行しながら標高1600mを往復する新感覚マラソンです。
 明宝観光協会
TEL87-2844



| | | | | |
|------------|------------|-----------|--------------------------|-----------------|
| 市の木 もみじ | 市の花 こぶし | 市の魚 アユ | 車に乗ったら、前も後ろも まずシートベルト | Proud! Japan |
|------------|------------|-----------|--------------------------|-----------------|

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

50

GUJO HACHIMAN

やれることを自分で探す

基 美 装
TAKAHASHI MOTOI

高橋 基 からのメッセージ

やれないことの原因を考えるのではなく、まずやってみることが大事です。

マイホンネ ピックアップインタビュー

—どんな仕事をしているんですか?—

家やお寺などの新築、改修工事後、お客さんに引き渡す前の最後のクリーニング工事をしています。床やガラス、キッチンにお風呂など拭きムラがでないように…。その他にも古く汚れた木目を薬品で洗ったりとキレイにする事に特化した仕事です。叔父と約10年一緒に仕事をした後、事業を引き継ぎ起業しました。

—仕事の面白いところはなんですか?—

やりがいはめちゃくちゃあります。新築はもちろん、特に古屋、お寺などの改修工事後「わーキレイになった!」と、みなさんに喜んでもらえるのはありがたいと感じています。また、みんなでガッツと一致団結して仕事するのは燃えて楽しいです。一人で黙々と仕事するのもいいですが、やはりみんなで現場を完成させる方が楽しいですね。

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。

問 郡上市商工会 ☎0575-66-2311

市の人口

【令和2年9月1日現在】
(住民基本台帳)

| | |
|----|--------------|
| 男 | 19,874人(-19) |
| 女 | 20,827人(-11) |
| 合計 | 40,701人(-30) |
| 世帯 | 15,387(8) |

(出生15人 死亡49人 転入48人 転出44人)

編集雑誌

▼広報郡上200号について、この時に広報作成できたことを嬉しく思います。2020年10月に200号という切りの良い数字が揃っていることに気づいた時は、縁起の良さを感じました。▼大変な状況が続いていますが、私は些細なことでも良いことがあつたら喜びを噛みしめ、元気に前向きに過ごしていくことをこれからも大切にしていきたいです。▼笑う門には福来る!

◆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】