



# つくっておい! たべておい!



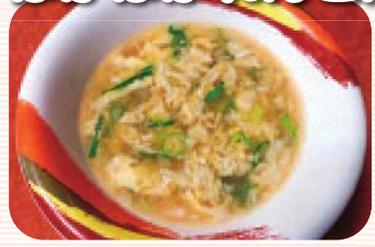
あの味  
この味  
うす味で

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  
大和支部(まめグループ)

れんこんはきれいに洗って皮ごと使うのがおすすめ!皮にはポリフェノールやビタミンCが多く含まれ、疲労回復や風邪予防、お肌にも良い効果があります。また、ねばり成分は、胃の粘膜を強化してくれます。寒い日が続く、疲れた体におすすめ!体も温まりますよ。

## ぽかぽかれんこんスープ



1人分  
▶エネルギー 60kcal  
▶食塩相当量 1.6g

- 材料(4人分)
- れんこん 120g
  - 水 600ml
  - A (中華だし 大さじ1, しょうゆ 大さじ1, 生姜すりおろし 小さじ1)
  - 長ねぎ 小1本
  - 卵 1個
  - ごま油 小さじ1

- つくり方
- 鍋にすりおろしたれんこん、水を入れて火にかける。
  - 沸騰したら、Aを加えて5分程加熱する。
  - 小口切りにした長ねぎを加えて1分程煮たら、溶き卵を流し入れる。
  - 最後にごま油を回し入れて火を止め、器に盛り付けたら出来上がり。

★毎月19日は『食育の日』★

## イベント情報 2月

1月24日(日)~2月14日(日) 第20回 郡上たかす雪まつり

高鷲町内観光施設及び道の駅やまと  
コロナ禍にあって今回は「雪像でおもてなし」と題し、高鷲町内スキー場6ヵ所と牧歌の里、道の駅やまと等において雪像を製作して展示のみを行います。雪の状況により期間及び内容は変更となる場合があります。  
☎ 高鷲観光協会 Tel.72-5000

2月25日(木)~4月3日(日) 古今和歌集の草花展  
古今伝授の里フィールドミュージアム 短歌の里交流館 よぶごどり・篠脇山荘  
10:00~16:00

『古今和歌集』の詠まれた草花をテーマにした、布、書、絵など様々な分野の作品が集まります。土雛などのお雛様も展示します。入場無料です。  
☎ 古今伝授の里フィールドミュージアム Tel.88-3244



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

54 GUJO YAMATO

俺の仕事スタイル  
やりたいことを仕事に変える

NATURE DESIGN GoodJobLab  
**HORI YOSHITO**

堀 義人 からのメッセージ  
世界を知って、郡上を見直して欲しい。  
この街は世界一面白い街だと思います。

### 俺のホンネ ピックアップインタビュー

—どんな仕事をしていますか?—  
10年前、郡上を面白くして行こう!という熱い方に憧れて、自分も何かしたい!という想いで色々な仕事をしてきました。郡上の美味しいものを多くの人に知って欲しくて「鶏ちゃんの屋台」をしたり、音楽イベントを企画したり、人と人の繋がりの中で自分に出来ることをやってきました。今ではデザイナー、カメラマンとしての仕事メインですが、「面白い、やってみたい」、ということにはほとんどチャレンジしています。  
—今後の目標を教えてください—  
最近は仕事の幅も広がり、自分一人では出来ない仕事が多くなってきて、会社や業種の垣根を超えた方と一緒に仕事をする、という機会が増えてきました。一人でやる、「やりがい」より、仲間と一緒にやる「楽しさ」をこれからはもっと増やしていき、いずれ面白い会社を仲間と作り、今の想いが100年後の郡上に残るようにしたいです。

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3年1月1日現在】(住民基本台帳) (前月比)

男 19,793人(-4)  
女 20,778人(13)  
合計 40,571人(9)  
世帯 15,411(32)  
(出生20人 死亡58人 転入97人 転出50人)

編集雑誌記  
▼毎年2月号の表紙は成人式にしていますが、今回はコロナの影響により成人式が延期となり、寂しい思いです。開催される頃にはコロナが収束し、マスクがない中で、新成人みなさんの笑顔がバツチリ撮れることを願っています。コロナ早期退散! (諷)

◆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】