未病を改善 今月の一品

第9回

開成町 × BiOTOP!A me-byo valley

焼きぬか漬けかまぼこ

材料（4人分）
かまぼこ‥‥1本
「かんたん ぬか美人」個包装（25g）‥‥1袋
水‥‥30ml
サラダ油（又は、ごま油）‥‥適量

作り方
①「かんたん ぬか美人」と水をジップ付保存袋に入れてよく混ぜ合わせます。
②食べやすい大きさに切ったかまぼこと①をよく混ぜ合わせ、90分漬けます。
③②のかまぼこに付いているぬかを綺麗に取り除きます。（洗い流して水気を取ります）
④フライパンに少量の油をひき、③を軽く焦げ目が付くまで焼きます。

未病改善の拠点施設「未病バレービオトピア」の協力のもと、健康や美容をテーマにしたレシピを紹介していきます。今回は、おせち料理で定番のかまぼこをぬか漬けして作る「焼きぬか漬けかまぼこ」です。

＼ 未病改善のワンポイント ／
かまぼこは、魚の旨味や栄養を凝縮した食材です。
1回分ずつ小分けされ便利になった「かんたん ぬか美人」個包装（25g）と低脂肪で高たんぱく質なかまぼこを使って、手軽でおいしいおせちのアレンジ料理を作りましょう。

未病バレー「ビオトピア」
場所▶足柄上郡大井町山田300
電話▶0465-85-1120
営業時間▶9時30分～17時
BiOTOP!A me-byo valley
ホームページ▶

切り取って保存できます

開成町でカンパイ☆

このコーナーでは、開成町飲食店組合に所属するお店をご紹介します！

ジパング

●店舗情報●
開成町宮台397
9:30～18:00
材料がなくなり次第終了
不定休
☎0465-83-5731
駐車場有

ショッピングモール「かいせいモール」内ロビア入口付近にあるお持ち帰り専門店「ジパング」。

おすすめは、ふんわり生地にぎっしり中身が詰まった「大判焼」。中でも「あずき」と「クリーム」は、産地や等級にこだわった極上の素材を使用。リピーターが多く、お客さんの中には県外から買いにくる方もいるとか。

café hacco（カフェ ハッコ）

平成29年、あしがり郷瀬戸屋敷内にオープンした「café hacco」。

おすすめは、瀬戸酒造店の麹や奥田製パンの食パンを使用した「トースト・スープセット」。

ふわふわのパンには、香ばしいしょうゆ麹がたっぷり。コクのあるスープには、隠し味で甘酒が入っています。子どもから大人まで楽しめる、体に優しいメニューです。

●店舗情報●
開成町金井島1336
11:00～16:00
月曜日定休、年末年始
（月曜日が祝日の場合は営業、火曜日休み）
☎0465-84-0050
駐車場有
瀬戸屋敷HP▶

問 企画政策課 ☎84－0312

VOL.16

うぶごえ

11月16日から12月15日に届出のあった方で希望された方のみ掲載しています。（敬称略）

氏名	性別	保護者	地区
林（はやし） 千歳（ちとせ）	女	武 花観	中家村
鈴木（すずき） 那菜（なな）	女	貴幸 和美	下島
加門（かもん） 悠（はる）	男	駿平 愛	みなみ
杉崎（すぎざき） 暉（ひかる）	男	隆也 美穂	下延沢
内藤（ないとう） 蒼（あおい）	男	真広 綾華	みなみ
伊藤（いとう） 幹汰（かんた）	男	孝明 早紀子	中家村

表彰

瑞宝双光章受章（教育功労）
令和元年度神奈川県教育功労者表彰
鳥海（とりうみ） 均（ひとし）さん（円中）

▲左から、府川町長、鳥海さん、井上教育長

令和元年度神奈川県保育賞受賞
瀬戸（せと） 知子（ともこ）さん

▲左から府川町長、瀬戸さん、吉田議長

♥ 義援金のお預かり・寄附

令和元年台風第19号災害義援金として 15,996円
第49回かいせい文化祭運営委員会様

▲左から府川町長、岩月委員長

消防指令車（エスクァイア）
辻村（つじむら） 昌美（まさみ）様

▲左から府川町長、辻村様ご夫妻

文芸

開成俳句会 俳句 十二月吟

煤拂（すすはら）いそつと逃げだす兄いたり　有賀 孝子
過疎の地の集団下校冬帽子　遠藤シヅ子
親類の増へて令和や金目鯛　遠藤マツエ
白髪の粋な男の冬帽子　奥津ちわき
冬帽子独りの旅の続くなり　下澤 操子
冬帽子富士山道を埋め尽くす　瀬戸 悦子
ハーネスは命の絆冬温し　高部 久子
よく晴れて温かくなる冬の朝　濱本 主雄
暖冬や怪力満ちる仁王像　新井たか志（指導）

ともしび短歌会 短歌 十一月吟

病窓に映る緑の繋（けい）み陽（ひ）に照りて　今日もヒグラシ鳴いてゐるらし　諸星 末子
病院の窓から眺望・視聴できる光景。限られた窓枠の中から自然の営みとセミの鳴き声に触発されて、英気を養う姿が感じ取れる歌。

買物に出掛ける途中で秋明菊　虫の音も聞くよ　季節は駆け足　諸星キクエ
季節の訪れは、ちょっとした気づきから感じる。作者は、耳目に心を配っているから発見につなげ、喜びを見出しているのが分かる。
※秋明菊＝キンポウゲ科の多年草。中国原産。観賞用に栽培。各地に野生化し、高さ五〇～八〇㎝。秋、花柄の先にキクに似た紅紫色または白色の花をつける。秋牡丹。

帰省せる三男の靴特大で　存在示す　吾が家の玄関　府川ハツエ
一読で思わず笑いを誘われるユニークな作品。題材の選択と配置、視点の良さ・簡潔さ、三男の成長振り等が、伝わってくる秀歌。

近藤 正臣 選

今月の1冊

町民センター図書室
スマホで旅行写真コツと裏ワザ

庄子（しょうじ） 利男（としお）

写真は全てスマートフォンで撮るという人が増えた。しかし、撮影した写真がイメージしたものと違いガッカリすることも多いのではないか。

本書では写真を撮るのが苦手な人でも少しのコツと裏ワザを知ることで、それまでの写真が格段素敵なものに変わると解説している。例えば光の向きを意識してみる、構図のパターンに当てはめてみる、季節感を加えてみる等で、とっておきの思い出の1枚が出来上がる。

広告
J:COMチャンネル小田原
アプリで地元のニュースやイベントが見られます!!
便利な「ど・ろーかる」アプリはこちらから
※ご視聴には通信環境（Wi-Fi・LTEなど）が必要です。
詳しくはお問い合わせください。
0120-999-000 AM9:00～PM6:00［年中無休］
※発信者番号を非通知に設定されている場合は、0120の前に「186」をつけてお電話ください。
※2019年11月末現在（一部除く）。※J:COMチャンネルは、J:COM対応済みの建物にお住まいの方ならどなたでもご覧いただけるチャンネルです。テレビのチャンネル設定（再スキャン）が必要な場合があります。※会社名・製品名・サービス名は、各社の登録商標または商標です。一部申請中のものを含みます。
J:COM

……広報かいせいへの意見・感想は……
はがき・メール・ファックスで企画政策課

町ホームページからもお送りいただけます。
HP http://www.town.kaisei.kanagawa.jp/
これまで発行した「広報かいせい」をご覧になれます！