

Fさん(ひたちの東) <sup>しんた</sup>心太(オス1歳)



3月の譲渡会で出会って我が家の一員となった心太君。まだまだヤンチャでいたずら好きな所もあるけれど、とっても甘えん坊な一面も。最近は肉球モミモミマッサージで私たち家族を癒してくれています。

**掲載わん・にゃん募集中!** 環境政策課までご連絡ください

**ドッグラン** 1月10日(日)・13日(水)・27日(水)  
**市民無料開放日** 9:00~11:00

問 ツインギー・アンド・パラダイス(猪子町832-5) ☎886-6616  
 この事業は、ツインギー・アンド・パラダイスのご厚意により、無償で行っています。利用条件がありますのでお問い合わせください。



問 環境政策課 ☎内線1563

人間はずっと昔から動物たちの中に暮らしてきました。自分や家畜に狼などの外敵が近付いていないかを身近な動物の様子から判断していた時代もあります。上野動物園園長などを務められた故中川志郎さんは過去に「傍の動物の安心した様子を見て自らの心の平穏を保つことは原始的な暮らしをしていた頃人に刻まれた記憶のようなもの」と

おっしゃっています。この記憶に逆らわない気持ちで癒しであり動物の現状は人間の心の鏡なのかもしれません。他のいきものに温かみのある地域づくりについて考えられる新しい年にしていきましょう。



毎月19日は食育の日 「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の気持ちの合言葉

しあわせをよぶ  
**レシピ**

問 健康づくり推進課(市保健センター内) ☎内線1744



おせちの定番 **たたきごぼう**

今年も皆さんが元気にイキイキと過ごすことができるよう、かんたん健康レシピをご紹介します。どうぞよろしくお祈りします。



1人分94kcal

**【材 料】(4人分)**

- ごぼう…………… 200g
- 酢…………… 大さじ1
- だし汁…………… 100ml
- ごま(白)……… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1

一口メモ

ごぼうを下茹でしてからたたくことで味が染み込みやすくなり、時間がたってもおいしく召し上がれます。

たたきごぼうは「開きごぼう」ともいわれ、運が開くという意味があります。また、ごぼうは地中に長くまっすぐ根を張ることから家や家族、家業などが「その土地にしっかりと根を張って安泰に」という願いが込められています。新年の食卓でおせち料理に込められた願いに触れて、日本の伝統的な食文化を再確認してみませんか。

**【作り方】**

- ① ごぼうは皮をこそげおとし4cmの長さに切り、太い部分は縦に4等分し、酢水(分量外)にさらしてあくを抜く。
- ② なべに湯を沸かしごぼうをシャキシャキ感が残る程度にゆでる。ざるにあげ、熱いうちにすりごぎでたたく。
- ③ なべにAの調味料と②を入れ、汁気が少し残る程度に弱火で煮含める。最後に酢を加え、さっとひと煮立ちさせる。
- ④ ごまを軽く炒り、すり鉢でする。汁気をきった③を加えてよく和える。しばらく時間をおいて味をなじませる。

❁ このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました。