

牛久大仏がうしく親善大使に

誰もが認める世界一の牛久大仏、この度、牛久市では大仏様に『うしく親善大使』を委嘱しました。

県内の訪れてみたい場所ランキングでいつも上位に位置する牛久大仏、年間を通じて人々を魅了するのは四季折々の花々を楽しむことができる庭園と大仏様の圧倒的な存在感。最近では国内ばかりでなく訪日外国人の人気観光スポットにもなっており、海外からも連日大勢の方が牛久大仏に訪れています。

今回、牛久市では青銅製仏像としては世界一の高さで抜群の知名度を誇る牛久大仏にうしく親善大使を委嘱させていただきました。

12月16日穏やかな冬晴れのもと牛久大仏發遣門前で委嘱式が行われ、沼田市長から東本願寺牛久事業本部事務局長の前川昌弘様に委嘱状が手渡されました。沼田市長は『牛久大仏はこれまでも牛久市のシンボルとして十分に大使としての役割を果たしていただいております、今回、改めてうしく親善大使となったことで私たち市民ひとり一人の心の絆をより一層強く結びつける存在となりました。併せて世界一の親善大使としてこれまで以上に市のプロモーション活動に注力していきたい』と語りました。

市では今後も牛久大仏はもとより、多くの方々に市内各所に訪れていただけるよう、さまざまな場面で『うしく親善大使』としての牛久大仏を発信していきます。



問 営業戦略課 ☎内線3230



毎月19日は食育の日 子どもも大人も毎日食べよう、朝ごはん

レンコンとエビの春巻き

問 健康づくり推進課
(保健センター内) ☎内線1747

縁起物として親しまれてきたレンコンはお正月料理にも使われます。レンコンは煮物にするとホクホクの食感になりますが、春巻きではシャキシャキとした歯ごたえをお楽しみください。

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



材 料 (4人分)

レンコン…………… 100g
むきエビ(冷凍) …… 70g
長ねぎ…………… 大さじ1
大葉…………… 4枚
春巻きの皮…………… 4枚
酒…………… 小さじ2

1人分192Kcal 塩分0.9g

片栗粉…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/3
ごま油…………… 小さじ1
小麦粉…………… 小さじ1
水…………… 小さじ1/2
油…………… 適量

作 り 方

- ①レンコンは一口大に切ったあと袋に入れ、上からすりこぎ棒等でたたき、細かくする。
- ②解凍したむきエビは背ワタを取り、水でよく洗う。水気をとった後、酒をふる。
- ③②の半分は包丁でたたいて細かくし、残りは粗みじん切りにする。
- ④長ねぎはみじん切り、大葉は縦半分に切る。
- ⑤ボウルに①・③・長ねぎを入れ、片栗粉と塩を加えてよく混ぜ、さらにごま油を加えて混ぜる。
- ⑥春巻きの皮に大葉を横長に置き、⑤の具をのせて巻く。皮の巻き終わりは、のり(小麦粉を水で溶いたもの)で止める。
- ⑦油(160℃程度)で3～4分揚げ、きつね色になったらとり出す。
※付け合わせに、サラダ菜、パセリ、ミニトマトをどうぞ。

一口メモ

レンコンには血圧を下げるのに役立つカリウム、抗酸化作用のあるビタミンCが含まれます。エビには血管をしなやかにするたんぱく質が含まれています。2つを組み合わせると高血圧予防になります。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」ネギート



FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日午前9時30分から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています！