



「無料、プレゼント」商法に注意

<市内の方から通報がありました>

友人に誘われ、タダで日用品がもらえるというのでビルの一室について行くと、密室に大勢のお年寄りがいた。タダの商品をもらっているうちに、雰囲気に乗せられ高額な布団や装飾品などを買ってしまった。買わずに帰れない状況でほかの人も高額な商品を買わされていた。

お年寄りを狙った悪質な催眠商法です。タダほど高いものはありません！安易について行かないでください。ご近所のお年寄りに、被害に遭わないよう一声掛けてください。判断に迷うことがあれば、消費生活センターにご相談ください。

問い合わせ 牛久市消費生活センター ☎ 830-8802 FAX 830-8803

相談日 月・水・金曜日(午前9時～午後4時)

旬・菜・人

色とりどりの夏野菜

牛久の旬の農作物と生産者を紹介します

暑いからと、そうめんや冷奴など冷たいものばかりだと、夏バテしてしまいます。太陽をサンサンと浴びた夏野菜を炒めたり、煮たりして、たっぷりパワーをもらいましょう。ミキサーで生ジュースにすれば、栄養も無駄なく吸収できます。食材にあわせて、隠し味に塩、ハチミツ、ヨーグルト、あるいは豆乳などを使うと栄養価がさらにアップ！お気に入りを見つけてみてはいかが？

神谷の柴崎進さん幸子さんご夫妻に伺いました

公務員を退職して嫁いだ幸子さんを迎えて、ご両親、進さんの4人体制で34年間野菜を作ってきました。今では、市場に出荷するだけでなく、「とくとく市」をはじめとするイベントで直売にも熱心に取り組んでいます。ご夫婦とも、それぞれ生産者仲間とのひとときが何よりのリフレッシュ。いろいろな野菜を作っているため、一年中仕事は途切れません。その合間を縫って、年2回はあちこち旅行するとか。けんかもめったにしないおしどり夫婦です。「幸せですね」の問いに幸子さんはにっこり。夏野菜は、きゅうり、瓜、ゴーヤ、なすを生産しています。



幸子さんのおすすめ料理

「夏はゴーヤだね！」と幸子さんが教えてくれたのが進さんの好物、チャンプルーです。

①ワタを取って薄く切る。②ゆでて苦味を抜く。③ゴーヤを挽肉・豆腐と炒めて卵を落とし、火を通す。「天ぷらもおいしいよ」とのことでした。

どこで買えるの？

牛久産の夏野菜は、市営青果市場で毎月行われる「とくとく市」（8月は26日開催予定）、下根直売所、または市営青果市場経由で市内の八百屋さんにも並びます。

問い合わせ 市農業政策課 ☎ 873-2111内線 1521～1522