

白石町長
コラム
Vol.84

「不易流行」

「よき伝統を守りながら(不易) 進歩に目を閉ざさないこと(流行)によって 「理想」を創造する」

大規模火災から思うこと

8月8日午後江尾地区で発生した火災は、乾燥していた上に風によって飛び火し、鎮火までに約7時間を要しました。江府町においては過去にない大規模な火災でした。死傷者がなかったことが不幸中の幸いでしたが、多くのみなさんの大切な財産が焼失しました。翌日には平井鳥取県知事も現場を視察されました。町と一緒にあって被害に遭われた住民のみなさんへの支援策を講じることを示されました。町では8月11日に臨時議会を開催し、被災者支援として3500万円の補正予算を可決いただきました。支援の内容は焼失建物の除去経費を全額町が負担すること、被災者への見舞金です。おかげさまでお盆までに何とか

これまでのコラムはこちら!



これまでのコラムはQRコードを読み取ることでご覧いただけます。



▲消火活動の様子

当面の支援策を打ち出すことができました。また、17日には新町2丁目公民館で、地域住民や被災者のみなさんを対象に、相談会を開催。今後の対応について説明しました。もう2度とこのような火災が起きないように、町としても防火施設等の点検、安全に必要な対応を行っていきます。住民のみなさんも、火災予防にご協力をお願いします。

こうふレシピ

監修：江府町役場 管理栄養士 森 勇也

骨太レシピと言えばカルシウムのイメージがありますが、たんぱく質やビタミンDなどの他の栄養素を摂ることも大切です。今回のレシピでは秋に旬を迎える鮭を使用しています。鮭は良質なたんぱく質とビタミンDを含んでいるため、骨を強くすることを助けてくれます。



鮭と青菜のクリーム煮

- ★材料★ 4人分
- 鮭 4切れ
 - 塩 4つまみ
 - 薄力粉A 大さじ1
 - バター 10g
 - 玉ねぎ 1個
 - 小松菜 4株
 - 乾燥きくらげ 8つ程度
 - 薄力粉B 大さじ4
 - 牛乳 600cc
 - コンソメ 20g
 - コショウ 少々

- ★ポイント★
- 小松菜やきくらげは他の青菜やキノコに変えても美味しく作れますよ。
 - スキムミルクを大さじ半〜1杯程度牛乳と一緒に加えると、カルシウムをさらに強化することができます。

- ★作り方★
- ①鮭の骨をとって、3等分ずつに切り、両面に塩を振っておく。
 - ②きくらげに熱湯を加えて戻し、食べやすい大きさに切る。
 - ③玉ねぎを薄切りにし、小松菜は3cmのざく切りにする。
 - ④鮭から出た水分をふき取り、小麦粉Aをまぶし、油を敷いて熱したフライパンで両面を焼く。
 - ⑤鮭の身が固まったら、たまねぎ、小松菜、きくらげを加え、たまねぎが透き通るまで炒める。
 - ⑥薄力粉Bを加えて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
 - ⑦弱火にして、牛乳とコンソメを加える。
 - ⑧とろみがついたらコショウで味をととのえる。

★一人あたり★				
エネルギー	たんぱく質	食塩	カルシウム	ビタミンD
310kcal	25.7g	2.1g	275mg	29.5μg