

市政

8

August 2012
vol.61

特集

スタートから1年を経た 『国と地方の協議の場』

市政ルポ

富士市／人・産業・情報が活発に交流——
自らの努力で生み出す新たなにぎわい

速記 録音 テープ起こし

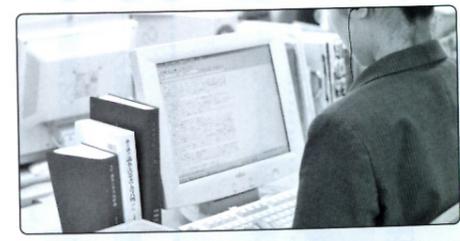
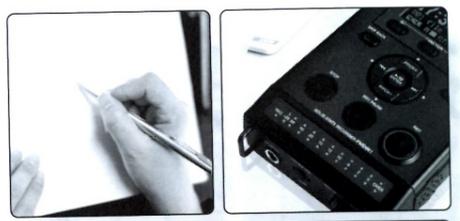
記録作成のエキスパート

議会／委員会
各種審議会
講演会／研究会
他

速記者・録記者派遣

録音業務から議事録作成まで、あらゆる現場に出向きます。

速記者・録記者派遣 ビデオ収録派遣 (映像収録)
録音機器の貸し出しにも対応します



テープ起こし

- あらゆる録音メディアに対応。(ICレコーダー、DVD、カセットテープなど)
- 議事録をスピーディーに、低価格でご提供いたします。

会研 デジタル急便 **音声Net** セキュリティ対策万全の専用サーバにて音声データをアップロードできます。
デジタル音声データ送受信にも対応します

デジタル音声データを受信後、即文字化、議事録を作成。メールにてスピード納品。
会研デジタル急便「音声Net」のお問い合わせ、お申し込みは各営業部へ

株式会社 会議録研究所 確かな記録を未来へ
URL: <http://www.kaigiroku.co.jp> E-mail: kaiken@kaigiroku.co.jp

TEL.03-3267-6051(代) FAX.03-3267-8199
本社 〒162-0844 東京都新宿区市谷八幡町16

埼玉営業所 〒364-0031 埼玉県北本市中央4-13-1 TEL.048-592-1500(代) FAX.048-592-2030
大阪営業所 〒556-0011 大阪市浪速区難波中3-5-13 TEL.06-6646-0031(代) FAX.06-6646-0791
仙台営業所 〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡2-2-11 TEL.022-292-7017(代) FAX.022-292-7060



監修 服部幸應

食から考える

カ・ラ・ダ

いきいきライフ

Vol.41



ほのかに甘いおからと新鮮イワシの旨みが溶け合う イワシのおかべずし

かつては日本近海のどこでも獲れ、大衆魚の代表といわれたイワシ。カルシウム、鉄分、ビタミンB類などが豊富で、EPA、DHAといった不飽和脂肪酸の含有量は青魚の中でもトップクラスです。紫式部は、貴族が卑しんで食べなかつたイワシが好物で、こっそり焼いて食べていたところを夫にとがめられ、とっさに和歌で答えたという言い伝えがあります。「日の本にはやらせたまふ石清水まいらぬ人はあらじとぞおもふ」(石清水(いわしみず)を食べない人はいないでしょう)。今回ご紹介するのは、長崎の郷土料理。酢じめのイワシとしたおいしさです。



340kcal (1人分)

材料と作り方

材料(4人分)		作り方	
イワシ (小ぶりのもの)	12尾	①	イワシを手開きし、中骨を外し、塩(分量外)を振って10分ほどおく。
おから	300g	②	①を合わせ、①のイワシを漬けて10分ほどおく。にんじんはせん切り、小ねぎは小口切りにしておく。
にんじん	1/2本	③	フライパンにごま油を熱してにんじんを炒め、おからを加えて5分ほど炒める。④で調味し、小ねぎを加えて軽く炒め合わせる。
小ねぎ	2本	④	③を俵型に握り、皮をむいた②のイワシで巻く。
ごま油	大さじ1		
①	酢 200cc		
	塩 小さじ1/2		
	砂糖 大さじ1		
	しょうが汁 少々		
②	砂糖	大さじ2	
	しょう油	大さじ1	
	酒	大さじ1	
	酢	大さじ2	
	塩	小さじ1/2	



医学博士 健康大使 服部幸應
学校法人服部学園理事長