

# 市政

6

June 2012

vol.61

ISSN 0488-6801 通巻七十九号 平成二十四年六月一日（毎月一回）日発行 昭和二十七年十一月八日 第三種郵便物認可

特集

## 高齢者が安心して 暮らせる地域づくり

市政ルポ  
八戸市／創造的復興による再スタート  
強く元気で美しい郷土の構築



全国市長会





旬のかぼちゃに  
生姜風味のあんをさらりとかけて

## かぼちゃの 海老あんかけ

かぼちゃが日本に伝来したのは16世紀ごろ。大分に漂着したポルトガル人が、後のキリシタン大名・大友宗麟にカンボジア産のかぼちゃを献上したのが最初といわれ、カンボジアがなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになったといえます。江戸時代にはすっかり庶民の味として定着し、特に女性に好まれたらしく「初かぼちゃ女房はいくらでも買いたい」という川柳が残っています。収穫期は夏ですが、丸ごとおけば数カ月保存できることから、野菜の乏しい冬至にカロテンやビタミンC豊富なかぼちゃを食べて健康を願う風習が生まれました。今回ご紹介するのは海老あんかけ。かぼちゃと海老の甘みを生姜がきりりと引き締め、夏バテ予防にもおすすめの一品です。



160kcal(1人分)

### 材料と作り方

#### 材料(4人分)

|        |      |          |    |
|--------|------|----------|----|
| かぼちゃ   | 500g | しょうが汁    | 少々 |
| エビ(無頭) | 8尾   | 水溶きかたくり粉 | 少々 |
| だし汁    | 2カップ |          |    |
| みりん    | 大さじ1 |          |    |
| しょう油   | 大さじ1 |          |    |
| 酒      | 大さじ1 |          |    |
| 塩      | 少々   |          |    |

#### 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取って大きめの一口大に切り、面取りをする。
- ② 鍋にかぼちゃを皮を下にして並べ、①を加えて弱火でゆつくりと煮含める。
- ③ エビは殻と背ワタを取り、包丁で細かく叩く。
- ④ ②の煮汁カップ1にしょうが汁を加えて煮立て、③のエビを加えてサッと煮る。エビに火が通ったら塩で味を整え、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器にかぼちゃを盛り、④のあんをかける。



医学博士  
健康大使 服部幸應  
学校法人服部学園理事長

# 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

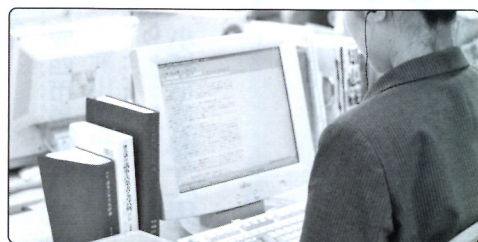
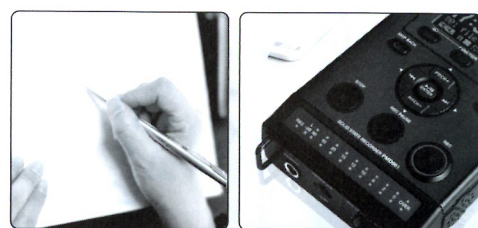
## 速記者・録記者派遣

- ▶ 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。

デジタル音声データ送受信にも対応します

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

URL <http://www.kaigiroku.co.jp> E-mail [kaiken@kaigiroku.co.jp](mailto:kaiken@kaigiroku.co.jp)

確かな記録を未来へ

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

