

次世代へ伝えよう!ふるさとの味

“とよおかこころの元気あっぷフェスタ2011”の栄養コーナーで紹介した郷土料理と食育コラムを4回シリーズでお伝えします。 《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

◎ 煮たまご



<調理のポイント!>

とっても簡単に煮たまごができます!

卵の表面に濃い味の煮汁が付くと、味の濃さを均等に作用が働いて、黄身の部分まで味がしみます。

次世代に伝えたい・旬の食材を使った“こころほっこりメニュー”
協力：豊岡市いずみ会

材料(4人分)
地元産の卵 4個
鶏がらスープ 2カップ
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
酒 大さじ1

作り方
①卵を水からゆで、沸騰後5分たったらすぐに水につけ、半熟卵を作る(お好みで固めのゆで卵にしてもよい)。殻をむく。
②鍋に鶏がらスープを入れて、しょうゆ・砂糖・酒を加え煮立てる。①を入れ弱火で10分間煮る。
③煮終わったら煮汁につけたまま冷まして、煮たまごの出来上がり。



卵は栄養バランスに優れた食品で、良質なタンパク質やビタミン、ミネラルなど、人に必要な栄養素のほとんどを含んでいます。

但馬各地に養鶏場があり、新鮮で栄養たっぷりの地元の卵を使用して心も体も元気に!



地産地消・・・『^{しんとふじ}身と土二』(身と土とは二つならず)

日本には四季があり、人間が暑さや寒さに耐える工夫をするように、植物(作物)もその土地や気候の変化に耐え、季節に合わせて生育しています。「三里四方のものを食すれば病せず」が地産地消の考え方です。

大切にしたいおふくろの味 飽食の現代にあって、ふと思い出す懐かしい「おふくろの味」。自然に恵まれた但馬にある豊富な海の幸・山の幸を使って、家族のためにいろいろ工夫された「わが家の味」は、次世代に伝えたい「こころの栄養」です。



笑顔あふれる健康マイレージ 健康ポイント制度

参加者申込み受付中!

8月から運用しています
⇒申込みはお済みですか?



市民健康相談でミニ講話実施中

2月の講話テーマ

10:30から

「簡単ストレスチェック!」

2月の実施会場:豊岡(13日)、竹野(14日)、出石(9日)
※詳細は、1月10日号の保健行事のページに掲載

ふるさとづくりのために
環境経済に取り組んでいます！

有限会社ナカニシグローバル

森林資源の原料・燃料化

15



「環境を良くする事業で経済効果が生まれることにより、環境と経済は互いに発展し合う」。このような環境経済型事業に取り組む企業にインタビューします。

《問合せ》経済課 経済係 ☎ 23-4480

―森林資源の活用に取り組んだきっかけは？

山の自然環境が悪化し、その結果、川や海的环境も悪化していると感じています。また、その原因は、人々が木などの森林資源を活用しなくなったためだと思っています。当社は、これまで木材とプラスチックの再利用に取り組んできましたが、この事業を拡大し、森林資源の活用に取り組むことで、自然環境を再生したいと考えました。

―事業の内容は？

間伐材や製材時のおがくずなどを加工し、紙の原料や木質ペレットを製造・販売しています。また、ペレットストーブの販売も行っています。

―木質ペレットとは？

木材を細かく粉砕したものを、木材の成分だけで固めた小型の固形燃料です。ペレットストーブで燃やすと、火が

見え、おき火もあつて、とても暖かくなります。

また、木を燃やすと二酸化炭素が出ますが、これは木が育つときに吸収したもののなので、全体では二酸化炭素は増えませんが、つまり、地球温暖化防止対策にもなります。

―木質ペレットの価格は？

1キログラム当たり45円で販売しています。容器（使用済みの米袋など）を持ってきてもらえば、1キログラム当たり43円です。

―販売するペレットストーブは？

当社が扱うペレットストーブは、木質ペレットを燃やす手動着火のファンヒーターの



▲木質ペレット



▲ペレットストーブ

ようなもので、低価格の国産品です。現在は、15〜40畳用のものと、30〜60畳用のものを販売しています。

―ペレットストーブは高いイメージがありますが？

石油ファンヒーターと比べると高額になりますが、住宅用なら市の補助金（購入金額の半額（上限20万円））がありますし、ストーブメーカーからは石油ファンヒーターより燃料代が安いと聞いています。

―今後の展開は？

山の持ち主の了解を得て、山の木を切り出したいと思っています。木の幹で用材として活用できない部分は紙の原料にし、枝の部分は木質ペレットにします。こうすることで、山の環境を良くする好循環が生まれると思っています。

※詳細は、問い合わせください。☎ 52-10300

「みやぎ」南極へ行く①南極昭和基地到着

平成23年12月23日、「みやぎ」こと宮下泰尚隊員（豊岡市職員）が「第53次南極地域観測隊越冬隊員」として南極昭和基地に立ちました。豊岡市民にとって、豊岡にいながら世界につながるという新しい夢の始まりです。世界に飛び出した宮下隊員の活躍を報告します。

《問合せ》植村直己冒険館 ☎ 44-1515

この派遣は、冒険家・植村直己の最大の夢「誰も成し遂げなかったことのない南極大陸横断」がきっかけで実現しました。

倒されたり、沈まない太陽を経験したりと五感で南極を感じているそうです。

宮下隊員は、植村の夢の続きに思いをはせながら、「未知の世界でも挑戦する勇氣を持つ」というメッセージを発信するとともに、「想像の及ばない南極での体験やかけがえない自然環境について、豊岡の子どもたちに伝えたい」との夢を持って出発しました。

1月3〜4日にかけては、南極大陸に残された大型廃棄物の調査など、南極大陸に記念すべき第一歩（昭和基地は島のため）を記した業務を行いました。

※詳細は、ブログ「植村直己冒険館職員南極へ行く」で紹介しています。
<http://blog.ap.teacup.co.jp/m/boukenkan/>

南極では環境保全部門を担当し、厳しい基準に基づく汚水・廃棄物の処理や新汚水処理装置の組み立てなどの業務をしながら、各種観測のサポートに就きます。帰国は平成25年3月末の予定です。



▲平成24年1月3日、南極大陸廃棄物調査（左宮下隊員、右52次柏木隊員）