

# 夏バテ防止☆ぶっかけそうめん



考えていただいた人  
浦崎彩乃さん(長崎国際大学4年・当時)  
炒め油として市販の具材入りラー油を使うことで、余らせやすいニンニク、唐辛子などの香辛料を用意したり、調理したりする手間を省きました。

## 材料・4人分

オクラ	6本
ナス(中)	2本
トマト	1個
ひき肉	300g
そうめん(乾)	200g
具材入りラー油(市販)	大さじ1
めんつゆストレート	200ml

## 作り方

- ①オクラは斜めに3等分に切り、ナスはオクラと同じくらいの大きさに切る。
- ②トマトはあらみじんに切る。
- ③具材入りラー油でひき肉を炒める。
- ④ひき肉の色が変わってきたら、オクラとナスを加えて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、めんつゆストレートを加えてさっと絡める。
- ⑥ゆでたそうめんに⑤をかけ、②を散らす。



- 1人分の栄養価 熱量407kcal、タンパク質21.3g、脂質13.9g、塩分3.7g
- 平成23年度ヘルシークッキングコンテスト「お手軽朝ごはん部門」アイデア賞

## シリーズ 佐世保の食 14 なすび



秋野菜の代表格「なすび」。本市では、北部地域を中心とした「露地もの」と、南部地区を中心とした「ハウスもの」が生産されています。「露地もの」は7月から10月初旬まで、「ハウスもの」は10月初旬から翌年6月まで店頭に並びます。どちらも艶やかな紫色の見た目と滑らかな食味で、生産者が自信を持ってお勧めするおいしさです。「焼きナス」「なす田楽」「なすそうめん」などさまざまなメニューが楽しめる秋の味覚「なすび」をどうぞご賞味ください。

観光物産振興局 ☎24-1111

## お便り

市民の皆さんからのお便り、市政への質問などをご紹介します。

**質問** 佐世保市ではプラスチック(ペットボトルのふたなど)を資源物として回収しないのですか?

**回答** 自治体によっては、ペットボトルのふたや卵のパックなどプラスチックを資源物として分別収集しているところがあります。しかし、プラスチックを分別収集しリサイクル施設まで移送すると、高額な費用が掛かる上、運搬する車両から排出される二酸化炭素や窒素酸化物によりかえって環境に負荷をかけてしまうことから、本市では行っていません。

その代わりに、プラスチックを「燃やせるごみ」として収集し、焼却したときに発生するエネルギーで熱利用や発電を行う「サーマル・リサイクル」という資源リサイクルの手法を導入しています。プラスチックは石油から作られているため、燃焼効率が高く、水分の多い生ごみや草木を焼却するときの助燃材として活用でき

ます。また東部クリーンセンターでは、ごみを焼却することで得られた熱を、発電や「エコスパ佐世保」にある温水プールに活用しており、節電につなげています。

本市では、プラスチックは燃やせるごみとして収集し有効に活用していきますので、市民の皆さんには、今後ごみの分別へのご協力を引き続きお願いします。



エコスパ佐世保(大塔町)の温水プール

問 廃棄物減量推進課 ☎32-2428

## 広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

### 問題1

本市では、毎年9月19日を「〇〇〇〇の日」とし、その週末に、九十九島の素晴らしさと魅力を感じていただけるイベントを開催しています。

### 問題2

高砂駐車場出口ゲートでの渋滞を解消するため、場内4カ所に〇〇精算機を設置します。

### 問題3

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行します。〇〇は自分の健康状態を知り、病気を予防する健康づくりの第一歩です。

### 応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①答え②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙へのご意見を書いて、9月21日(金)までに(消印有効)広報係へお送りください。※応募は1人1通。全問正解者の中から抽選します。※紙面の都合上、発表は発送をもって代えさせていただきます。

8月号の答え ①263 ②徳育 ③32 7月号の応募状況 341通(正解319通・不正解20通・無効2通)

### 9月号当選者プレゼント

佐世保市宇久島 くじらカレー  
レトルトルー 2箱(1,000円相当)を5人に!



捕鯨で栄えた歴史がある宇久島では、今も鯨料理が食文化として受け継がれています。商品に使用している鯨肉はミンチ・フレーク状にし、食べやすくしました。  
販売：宇久食品 ☎0959-57-2430

あて先 ●はがき 〒857-8585(住所不要) 佐世保市役所秘書課広報係あて ●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp (携帯電話からも可)