

住人百色 17

市民の皆さんに自慢の味を

九十九島とらふぐ生産者
新立三好さん



九十九島の豊かで穏やかな海を活用した養殖業が盛んな小佐々・鹿町地域。若手の漁業者を中心にえさに西海みかんを混ぜて使うなど生産方法にこだわったブランド魚「九十九島とらふぐ」を生産しています。

「飼っている魚の元気がいいと飼い主も元気なんです」と温かな笑顔で話すのは、新立三好さん。トラフグ養殖を始めて約20年のベテランで、現在は九十九島漁協・鹿町かん水養殖部会の会長も務めています。トラフグは魚の中でも養殖が難しいといわれており、常時数万匹を育てる新立さんもお荷するまでは苦勞の連続とのこと。「病気も多いし、噛み合いを防ぐために一匹一匹の歯切りも欠かせません。トラフグは見た目も大きく評価に関わるので一日一日が勝負。育てるのに手間がかかる分、高く評価されたときにはやりがいも感じます」と話します。

その多くは下関や関西地方に出荷されており、地元での消費拡大も今後の課題です。「ことは天候などの環境がよかったからか、ここ10年で最高の出来です。トラフグの定番はから揚げやてっさ(刺身)、鍋。ぜひ市民の皆さんにも自慢の味を食べしてほしいですね」

(取材日：10月26日)

九十九島とらふぐキャンペーン

市内飲食店で九十九島とらふぐを提供するほか、下記のとおり九十九島とらふぐを販売します。

※飲食店については市HPをご覧ください。お尋ねを。

日時 12月1日(金)～3日(日)、28日(木)～

※上記以外にも12月中の週末にてっさを販売します。

場所 エレナ大野・五番街・大塔・広田店 など

◎商工物産課(キャンペーンについて) ☎ 24-1111

メタボ対策にも！栄養士のおすすめレシピ

鶏肉とブロッコリーの マヨネーズ風炒め



材料(2人分)

鶏むね肉(皮付き)	100g	(豆腐クリーム)	
しょうゆ	小さじ1	絹ごし豆腐	1/4丁
片栗粉	小さじ2	酢	3g
ブロッコリー	100g	練りからし	3g
サツマイモ	50g	マヨネーズ	6g
長ネギ	1/4本	オリーブ油	小さじ1
(仕上げ)		酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	水	大さじ1
黒こしょう(お好みで)			

作り方

- 鶏むね肉はそぎ切りにし、ビニール袋にしょうゆを入れてよく揉み、片栗粉を加えて混ぜる
 - ブロッコリーは小房に切る。サツマイモは乱切りに、長ネギは小口切りにする
 - 豆腐クリームは絹ごし豆腐をちぎってボウルに入れ、残りの調味料を加え、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる
 - ブロッコリーはさつとゆで、サツマイモは柔らかくなるまでゆでる
 - フライパンにオリーブ油、鶏むね肉を入れ、火が通ったらサツマイモ、ブロッコリーを入れて炒める。酒と水をふり、さらに1、2分炒める
 - 長ネギを加えしんなりしたら、しょうゆを鍋肌に落とし、炒める。豆腐クリームを加えて絡め、すぐ火を消す。好みで黒こしょうをかける
- ※豆腐クリームは加熱し過ぎると分離します。

1人分の栄養価

熱量 221Kcal、たんぱく質 16.4g、脂質 9.3g
カルシウム 72mg、食塩相当量 1.1g

お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

質問 家の近くでゴミを燃やす人がいて、洗濯物に臭いがうつり困っています。野外でゴミを燃やしてよいのですか。

回答 ごみなどの野外焼却(野焼き)は法律で禁止されています。ごみは定められたルールに従って正しく処理しなければなりません。

例外的に、地域などで風俗習慣上または宗教上の行事として、正月に飾る門松・しめ縄などを焼く行事や、焼き畑、キャンプファイヤーなどの軽微な焼却等は、必要最小限の範囲で認められていますが、風の強さや向き、時間帯など、周辺の皆さんへの十分な配慮が必要です。

野外焼却は、煙や臭いで近隣の皆さんに迷惑が

掛かるだけでなく、燃やす物によってはダイオキシンなどの有害物質の発生原因となることもあります。

もし、野外でゴミなどを燃やされて困っている場合は、本市または直接最寄りの警察署へご連絡ください。現場を確認した上で、行為者に対して指導などを行います。



◎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

全国的に人口減少が課題となっている中、新たな○○を生み出すため、さまざまな企業を訪問し、佐世保の魅力を伝えることで、たくさんの方々が市内に立地しています。

問題2

日本では現在、地球温暖化防止のための国民運動「COOL CHOICE」を定め、温室効果ガス排出量を2030年までに○○%削減するという目標に向かって活動しています。

問題3

野外焼却は、煙や臭いで近隣の皆さんに迷惑が掛かるだけでなく、燃やす物によっては○○○○○などの有害物質の発生原因となることもあります。

「広報させば」満足度アンケート

次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」満足度アンケートの該当番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、12月22日(金)までに(消印有効)広報係へ。※応募は1人1通、全問正解者の中から抽選します。発表は発送(1月中旬)をもって代えさせていただきます。

11月号の答え ①九十九島 ②依存症 ③アライグマ 10月号の応募状況 198通(正解192・不正解4・無効2)

宛て先

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



左記の画像を読み込むと応募画面が表示されます。

※11月号で10月の広報クイズ・問題③の答えを「ご当地」と記載しましたが、正しくは「火災」の誤りでした。お詫びして訂正します。

12月号プレゼント

開設67周年記念佐世保競輪(GⅢ)
QUOカード(2,000円分)を10人に!



12月14日(金)～17日(日)に開催される記念競輪のオリジナルQUOカード。全国のコンビニ、ファミリーレストラン、ドラッグストアなどで利用できる全国共通の商品券です。

提供 佐世保競輪事務所 ☎ 31-4797