



漁師さんに教わったマテガイのゆで方

- ① 鍋にお湯を沸騰させて塩を少し入れる
- ② マテガイを入れる
- ③ 殻と身が離れたら一度鍋からあげる
- ④ ゆでたお湯で身を洗う

うま味を逃がさないゆで方で、針尾瀬戸の春の味をお楽しみください。

「今日はあんまり採れんやっただね」と笑いながら、漁師さんは仕掛けからマテガイを外します。「どうやって食べるのが一番おいしい？」と聞くと、「やっぱり焼くとが一番おいしかよ。あ、エリンギと一緒にバター炒めにするともよかね」と教えてくれました。ああ、それはいいおつまみになりますね。晩酌のことで頭がいっぱいになりそうです。

針尾のマテガイ突き漁

平成24年2月 針尾瀬戸



させば日和 ④

針尾産の春の味覚「マテガイ」は、美しい砂地にすんでいます。この漁は、戦後から伝わる「突き漁」で行われます。約百本のかぎ針の仕掛けを海に沈め、何度も垂直に上下させることで、砂に潜っているマテガイを突き刺す方法です。仕掛けは百本もあり、海の中の見えない仕掛けを動かすことは重労働で、長年の経験から得る技が必要です。20分ほどして仕掛けを上げると、海の底に身をひそめていたマテガイが姿を現しました。



すり身ピザ

材料・4人分

すり身(白)	120g
玉ネギ	1/4個
サンドイッチ用パン	6枚
ピザソース	大さじ1
とろけるチーズ	4枚
小ネギ	2本

作り方

- ① 玉ネギをみじん切りにする。
- ② すり身(白)、ピザソース、①を混ぜ合わせる。
- ③ ②をサンドイッチ用パンに薄く塗り、とろけるチーズを乗せて180℃のオーブンで7~8分焼く(オーブントースターなら3~4分)。
- ④ 焼き上がったピザに、小ネギを小口切りにして散らす。

●1人分の栄養価 熱量169kcal、タンパク質10.5g、脂質7.6g、塩分1.4g



考えていただいた人
吉武菜央さん(長崎国際大学1年・当時)
「え？魚のすり身？」という驚きがあります。魚嫌いの人も食べることができると思います。簡単にできるので、おやつやおつまみにも最適です。



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」優秀賞

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** 地元で仕事を探しているのですが、相談するところはありますか？
- 回答** 市内には、国や県が主体となって設置している相談所があります。お気軽にご利用ください。
- 職業紹介**
- ハローワーク佐世保
稲荷町2-30 ☎34-8609(土曜は職業紹介だけ)
平日8:30~17:15、土曜10:00~17:00
職業紹介、情報提供、就職相談、職業訓練・住宅・生活資金に関する相談など
 - ハローワークプラザ佐世保
松浦町2-28 JAながさき西海会館3階 ☎24-0810
平日8:30~17:00
パート・アルバイトなどの短時間就労者や母子家庭、子育て中の女性などを対象とした職業紹介など
- 就職相談**
- フレッシュワーク佐世保
松浦町2-21 九十九島ビル6階 ☎24-7431

- 平日10:00~18:00、土曜13:00~17:00
おおむね39歳以下の求職者を対象としたカウンセリング、各種セミナー、就職後の各種相談など
- 長崎県再就職支援センター
松浦町2-21 九十九島ビル6階 ☎24-1090
平日10:00~18:00
おおむね40歳以上の求職者を対象としたカウンセリング、各種セミナー、就職後の各種相談など
 - 長崎県北地域障害者就業・生活支援センター
北松浦郡佐々町松瀬免109-2 ☎62-3844
平日9:00~17:00
就業面、生活面での一体的な支援
- 自立・就労支援**
- 若者サポートステーション佐世保
八幡町6-2 長崎県合同ビル4階 ☎22-5090
平日10:00~16:00
39歳までの若年無業者を対象としたカウンセリング、就職支援など

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

〇〇とは、「道徳心のある、情操豊かな人間性を養うための教育」と解されています。

問題2

本市では「市民協働推進計画」に基づき、安心して暮らし続けられるまちづくりを実現するため、市民と行政が対等なパートナーとして取り組む「市民〇〇によるまちづくり」を進めています。

問題3

本市では、3月中旬から試験的な取り組みとして、災害時要援護者などを対象に「救急医療情報〇〇〇」を配布しています。

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、4月23日(月)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。

4月号プレゼント「九十九島いりこ商品」



いりこ屋さんの
「旨だしぼん酢」(220ml・580円) セットで5人に！
「じゃん辛いりこ」(120g・680円)
生産量日本一の九十九島いりこをアジ・カツオ・昆布と合わせた、うま味たっぷりのぼん酢と、秘伝のたれに漬け込んだじゃん辛いりこをセットで。
提供 佐世保市水産振興協議会
製造・販売 藤翔(小佐々町楠泊1927-2 ☎69-3301)

3月号の答え ①診断 ②ツイッター ③和牛
2月号の応募状況 240通(正解223通・不正解16通・無効1通)

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

※市政広報テレビ番組「みんなで作るキラっ都させば」 2月放送分の答え=B・応募数=127通