

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



食生活編

★ どぎの新しい発見にドキッ ★

10月の終わり、食のみやこ鳥取県フェスタに参加してきました。この日は、全国豊かな海づくり大会も開催されており、私が参加したブースでは、そちらとも関連付けて、鳥取県で獲れる魚を使った料理の展示をすることに。イカ・ハタハタ・さごし・鯛に並んで、前日せせと私が揚げた「どぎのから揚げ」も展示の仲間入り。この「どぎ」、岩美町では食べたことはなくても、「あのぬるぬるの…」と名前ぐらいは多くの方に知られている魚ですが、県中・西部では「どぎって何？」と言われるくらい、ほとんど知られていない魚だとか。ここ近年なんだそうです。県中・西部でも見かけられるようになったのは、その理由には、ガソリンの高騰も関係しているようです。ところで、展示には「どぎの1尾丸ごとから揚げ」も器に盛り付けていたので、来場者の方の興味をひいたのか、「こんな形なのか」とか、食べたことがある方は「あのぬるぬるはどうしたの？」と聞かれる方もありました。干物にすると、あのぬるぬるはどこへ？と思うくらい扱いやすくなります。ただ、どぎの干物はカレイやハタハタに比べて市場にあまり出回っていないので、今回は、田後漁協女性部さんのお力をお借りして、揚げやすい硬さに干してもらいました。さすが！プロ！干し加減バッチリ☆おかげで、粉をつけて揚げただけで、骨はもちろん頭までも食べられ、皿に残るは目玉だけ。こんなにおいしく出来上がるんだと、正直ビックリでした。ある実習では食わず嫌いや言われた方が「どぎのイメージが変わった！」と絶賛。イベントでも「こんな食べ方があるんだ」と感想をいただき、「どぎ」が、そして、岩美町が宣伝出来た気がしました。私の自己満足ですけどね。（このどぎの干物は、岩美町の田後で干したものです！と、ちゃんと宣伝も忘れずにしましたから）なかなか店頭でお目にかからないですが、もしも見つけた時はぜひお試しください。以前から食べておられた方は、おいしい食材・食べ方を知っていたんだと自慢してください（笑）。今回は、野菜もたっぷりとれる料理にアレンジしたものをご紹介します。

■ どぎのピリ辛韓国風炒め ■

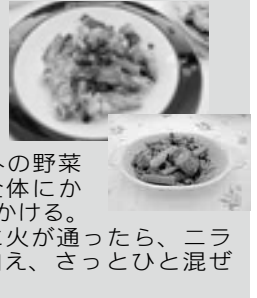
【4人分】

どぎの干物…2尾→ひと口大に切る
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
●コチュジャン……………30g
（辛さはお好みで加減）
●にんにく…1かけ→すりおろす
●生姜……………20g→すりおろす
●青ねぎ…20g→細かく刻む
●しょう油……………15g
●酒……………15g

●みりん……………15g
●砂糖……………20g
●白ごま…10g
→粗めのすりごまにする
●ごま油……………5g
キャベツ……………250g→ざく切り
玉ねぎ…200g→1cm幅半月切り
人参……………150g→短冊切り
さつまいも…150g
→太めのスティック状
ニラ…50g→3cm長さに切る

【作り方】

- ① どぎは片栗粉をまぶし、から揚げにする。
- ② ボウルに【●】を全て入れ、よく混ぜ合わせて、タレを作る。
- ③ フライパンにニラ以外の野菜を入れ、②のタレを全体にかけ、ふたをして中火にかける。
- ④ 時々かき混ぜ、野菜に火が通ったら、ニラとどぎのから揚げも加え、さっとひと混ぜする。



林業退職金共済制度（林退共） からのお知らせです。

林業の仕事をしていなかったことがありますか？
林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。

以前、林業の仕事をしていたが、ご自身が林退共へ加入していたか分からない方についても調べいたします。

また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆様に対し、各種手続（共済手帳の紛失、退職金の請求等）の必要が生じた場合はできる限りの範囲において速やかに対応したいと考えておりますので、最寄の支部又は本部へお問い合わせ、ご相談下さいますようお願いいたします。

問い合わせ先

独立行政法人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部
〒105-0011 東京都港区芝公園1-7-6退職金機構ビル
☎03-5400-4334 FAX 03-3432-5868
●詳しくはホームページでもご案内しております。
<http://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>

戦後強制抑留者の皆さまへ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。まだ請求されていない方はお急ぎください。請求期間内に特別給付金の支給の請求をしなかった場合には、支給されません。

また、請求書をお持ちでない方は、当基金から請求書類をお送りしますので、至急、当基金にご連絡ください。

○対象者 旧ソ連邦又はモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方です。

（特別措置法施行日（平成22年6月16日）以降に亡くなられた方の相続人は請求できませんが、施行日前に亡くなられた方のご遺族等は、対象となっております。）

○請求受付期間 **平成24年3月31日まで**

※既に特別給付金を支給された方は、再度の請求は出来ません。

連絡・問い合わせ先

独立行政法人平和祈念事業特別基金事業部特別給付金認定担当

☎0570-059-204（ナビダイヤル）

（IP電話、PHSからは☎03-5860-2748）

受付時間平日9:00～18:00

（土曜、日曜、祝日はご利用いただけません）