

今月の健康料理

北海道の味覚を代表するジャガ芋を、カレー粉の風味とコーンの甘さを効かせて揚げたインド風の料理です。

今月の料理

サモサ



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
たてわきやすこ
帯刀靖子さん

【材料…4人分】
ジャガ芋…100グラム、豚ひき肉…75グラム、
玉ネギ…60グラム、粒トウモロコシ
(缶詰)…40グラム、チーズ(とける
もの)…10グラム、ワンタンの皮…16
枚、塩…小さじ1/4、こしょう…か
たくり粉…各少々、カレー粉…大
さじ1/4、油…適量

作り方

(所要時間…約25分)

① ジャガ芋は皮をむいて乱切りにし、塩少々を入れ、ゆでてつぶす。

② 玉ネギをみじん切りにし、油でいため、さらに豚ひき肉を加えていためる。

③ ②を入れ、よく混ぜ、粒トウモロコシとチーズを加えて、塩、こしょう、カレー粉で調味する。

④ ワンタンの皮に③をのせ、端を水溶きかたくり粉でとめて揚げる。

⑤ お好みの野菜を添えてください。

栄養価
(1人当たり)
エネルギー 163キロカロリー
たんぱく質 5.5グラム
塩分 0.7グラム

▼問い合わせ 保健福祉課
(しんた21内 ☎ 01100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

登別山岳会

『登別山岳会』は、昭和45年に設立された登山愛好者の会で、会員は53人。登別市体育協会加盟団体として、年間を通し月例会や登山会、技術講習会、市民を対象とした登山の普及活動などの行事を行っています。

「今年で会が設立されて32年。春は残雪を踏みしめ、夏は沢のぼりやロッククライミング、秋は紅葉の中の尾根歩き、冬は山スキーと季節を問わず『安全に楽しく』を基本に登山を楽しんでいます」と話す会長の河村勝さん。

同会は、カムイヌプリや来馬岳の登山道の整備や、カムイヌプリ6合目に会が自前で建設した山小屋の管理、市民向けの登山教室や市民登山会の開催などを行っているほか、教育委員会の行事にも積極的に協力しています。

自然の中に入る素晴らしさ、季節を問わず登山を楽しんでいます。



▲クライミングボードづくりに励む会員のみなさん。

「近年、愛好者が増えているスロークライミングの練習場所を市民にプレゼントしようと、教育委員会から資材の提供を受け、『ふおれすと鉱山』に垂直壁のクライミングボードを完成させました」と登山を自分たちだけの楽しみではなく、市民にも伝えようとしています。

同会副会長の藤木たか子さんは、「苦勞して頂上に到達したときの達成感は最高ですね。また、自然の中にいると、とても心が安らぎます。当会の月1回の登山では、近郊の山はもちろん大雪山など道内の山をくまなく登っています。登山の経験の少ない方でも基礎からの講習会がありますので大丈夫です」と話してくれました。

入会を希望される方は、河村さん(☎ 2069)までどうぞ。

ホームページアドレス

<http://mt-kamuinupuri.cool.ne.jp/>