

# 須恵町自然食普及センター なちゅらす からのお知らせ

須恵町自然食普及センターなちゅらすでは、無添加・オーガニック商品を中心にカラダにやさしい商品を取り扱っています。

## 今月のなちゅらすおすすめ商品

- ・オートミール …… 料理やスイーツに使いやすいロールオート仕立てのオートミール。食物繊維、鉄分、カルシウム、ビタミンを豊富に含んでいます。
- ・豆乳 …… 国産有機大豆だけを使用した、すっきり飲みやすい豆乳です。豆乳はそのまま飲むだけでなく、料理の材料としても便利な食品です。そのまま飲むのが苦手な人は、みそやチーズと合わせて調理すると、食べやすくなります。



## 今月のおすすめ料理 オートミールで豆乳みそリゾット風

- |  |   |
|--|---|
| <p>●材 料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリー … 小房3~4個</li> <li>・豆乳 …………… 100ml</li> <li>・みそ …………… 小1</li> <li>・塩 …………… 少々</li> <li>・こしょう ……… 少々</li> <li>・水 …………… 300ml</li> <li>・オートミール …… 大4</li> <li>・玉ねぎ …………… 30g</li> <li>・人参 …………… 25g</li> <li>・ベーコン ……… 1枚</li> </ul> | <p>●作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ブロッコリーは小房に分けさつと茹でる。人参と玉ねぎは5mm角に、ベーコンは1cm幅に切る。</li> <li>② 豆乳にみそを溶かしておく。</li> <li>③ 小鍋にAを入れて、中火で煮る。</li> <li>④ ③に火がとおったら②とブロッコリーを入れみそを溶かし、塩こしょうで味を調えひと煮立ちさせる。</li> </ol> |
|--|---|

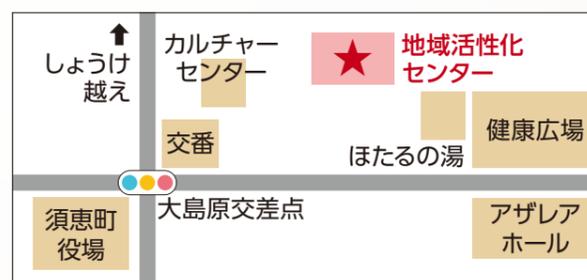


オートミールを使用した他のレシピは「なちゅらす」に置いています。

## 自然食普及センター なちゅらす

須恵町大字上須恵1167番地3  
地域活性化センター(オイコス)内  
☎ 933-1709

営業日: 月曜~土曜  
営業時間: 9時~16時30分  
定休日: 日曜、祝日、お盆、年末年始



## TOWN TOPICS 11.4(木) 自治功労者に推戴

今年の9月議会で自治功労者推戴の同意を受けたため、推戴式を行いました。推戴式では、長年にわたり地方自治の振興に尽力されたとして、次の5人の皆さんが表彰されました。

- 今泉 靖親さん (経歴) 民生委員・児童委員、同協議会会長、行政相談委員、須恵町教育委員会委員、同委員長  
丸山 信幸さん (経歴) 民生委員・児童委員、固定資産評価審査委員、人権擁護委員、農業委員会委員  
藤石 豊さん (経歴) 須恵町議会議員、同副議長、同議長、須恵区長  
百田 清二さん (経歴) 須恵町議会議員、保護司、須恵町監査委員、佐谷区長  
柴田 真人さん (経歴) 須恵町議会議員



写真左から 今泉さん 丸山さん 柴田さん 藤石さん 百田さん

## TOWN TOPICS 11.9(火) 感謝状の贈呈

統計調査員の野口 美千代さん(佐谷区)に、「経済産業省大臣官房調査統計グループ長感謝状」が贈呈されました。これは、長年にわたり経済産業省所管の基幹統計調査に数多く従事された功績を評価されたものです。

野口さんは、「統計業務に携わることができ、感謝しています。調査活動の際は、できるだけ分かりやすく調査内容をお伝えすることを心がけています。」と話されていました。



感謝状を受け取る野口さん(左)と町長(右)

## TOWN TOPICS 11.14(日) 安全・安心な地域をめざして

須恵町消防団(稲永 清次団長)による模擬火災訓練が須恵第二小学校(甲植木区)で行われました。

この訓練は、空気が乾燥し、小さな火でも大きく燃え広がりがやすいこの季節の火事に備えるとともに、各分団間の連携強化などを目的として行なっています。

この日は、化学工場で火災が発生したと想定。団員たちは、防火水槽から確保した水を中継し、放水する訓練を行いました。

サイレンを合図に、10台の消防車と約100人の団員が次々と現場に到着し、機敏な動作で消火活動に励みました。



赤発煙筒で化学工場を演出



火点へ向けて放水