

テーマ 津軽地方の郷土料理



ねりこみ

材料（4人分）

- さつまいも……………300g にんじん……………100g
- 角こんにやく……………1/2個 ちくわ……………1本
- なると……………1/2本
- つぶ貝……………2個(小さい場合は4個)
- A { だし汁……………3カップ
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ4



1人分 エネルギー196kcal 食塩相当量1.4g

作り方

- ①さつまいも、にんじん、ちくわ、なるとは乱切りにする。
- ②角こんにやくは乱切りにし、ゆでておく。つぶ貝は殻から出して2～3等分に切る。
- ③鍋にAと①、②を入れて中火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④煮えたら火を止め、水溶き片栗粉を加え混ぜ合わせる。再び火をつけ、とろみがついたら完成。

ねりこみの由来

ねりこみは、弘前禅林三十三ヶ寺の和尚が、昔、托鉢して集めた野菜をもとに「くず寄せ」にして作った料理が始まりと言われています。津軽では、このくず汁をおいしくするために砂糖を多く使うのが特徴です。くず粉を回してねりこんだ料理方法から「ねりこみ」の名がついたと言われています。

わたしたち保健協力員の活動紹介

保健協力員（母子保健推進員）は、現在353名で、地域の健康づくりを推進するために各種健診や相談事業へ協力しています。

市民健診では、新型コロナウイルス感染症拡大予防のためにこまめな消毒や換気等を行っています。令和3年1月まで市民健診を実施しますので、まだ受診していない方は、健康推進課へ電話でお申し込みください。乳幼児健診では、お母さんが安心して健診を受けられるよう見守り等を行っています。

私たちは、地域の方の声を行政に伝える、地域と行政のパイプ役としての活動をしています。健康づくりや子育て等で気がかりなこと、困っていることがありましたら地域の保健協力員にお気軽に声をおかけください。

見守り活動



市民健診でのコロナ対策



わたしたちは地域の健康づくりを応援しています

市民健診の申込先

健康推進課 内線2386

◎広報有料広告

クリスマスパーティー

2020.12.24(木) 25(金) 26(土)

各日限定 30名様

場所 吉幾三ミュージアム

料金 7,000円(税込)

お問合せ 和モダンカフェ ☎0173-33-5251

歌うま選手権 1月大会

予選会 11日・17日 決勝大会 31日 出場・観覧 大募集

優勝は誰の手に!? **グランプリ大会 2月21日**

吉幾三 コレクションミュージアム

お申込・観覧券のお求めは ☎0173-26-6686

五所川原市を応援します!!