

五所川原市食生活改善推進委員会は、交流会を開催し「ごしょ山宝汁」について学びました。ごしょ山宝汁は、平成21年に五所川原商工会議所女性会が考案した郷土料理です。「ごしょ」は五所川原から、「山宝」は山菜をはじめとした地物の山の幸がふんだんに使われていることから名付けられました。

最大のポイントは市の特産品「つくね芋」です。水分が少なく肉質が締まっており、強い粘りと風味が特徴です。



市の特産品「つくね芋」



ごしょ山宝汁

材料 (10人分)

- | | | |
|-----------------|-----|-----------------|
| つくね芋……………10個 | A { | だし汁……………1440ml |
| さもだし……………150g | | 薄口しょうゆ…70ml |
| しめじ……………150g | | 濃口しょうゆ…70ml |
| まいたけ……………150g | | みりん……………140ml |
| あみ茸……………150g | | 味の素……………少々 |
| タケノコ……………100g | | 酒……………70ml |
| ごぼう……………100g | | |
| 糸こんにゃく……………100g | | 三升漬(*)……………スプーン |
| 長ネギ……………30~40cm | | 1/2杯 |
| 凍り豆腐……………2個 | | |
| 豚バラスライス…200g | | *醤油1：青なんばん1： |
| 人参……………50g | | 麴1を混ぜ合わせたもの |

作り方



- ①きのこは食べやすいようにほぐし、ごぼうはさがきにし、長ネギは斜め切りにする。豚バラは食べやすい大きさに切り、人参はいちょう切りにする。
- ②Aを鍋に入れ、火をつける。豚バラを入れて、あくを取りながら火を通す。
- ③タケノコ、ごぼう、糸こんにゃく、人参を入れて、少し煮る。
- ④きのこを全部入れて、少し煮る。凍り豆腐をちぎって入れて、5~10分煮る。
- ⑤つくね芋をすりおろし、スプーンで一口大すくい、鍋に入れる。固まるまで煮る。
- ⑥最後に、ねぎと三升漬を入れて少し煮たら、出来上がり。

救急医療当番医

診療時間 9:00~12:00 *受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

日程	病院名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 34-4999
3月3日(日)	こどもクリニックおとも (鎌谷町163-1)	39-2151	
3月10日(日)	増田病院 (新町41)	35-2726	
3月17日(日)	かねひらクリニック (旭町55-2)	35-3167	
3月24日(日)	白生会胃腸病院 (中平井町142-1)	34-6111	

人口のうそき

令和6年1月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…50,534人(-97人) 男…23,169人(-55人) 女…27,365人(-42人) 世帯数…25,538世帯(-30)