

広報

きたかみ

- 2 決算の報告
- 6 City Topics
- 9 珈琲ブレイク
- 10 市の動き
- 11 情報ホットライン
- 15 すくすくらんど
- 16 健幸だより
- 18 マナビページ
- 19 Museum通信
- 20 わくわく図書館
共同企画オンエア
- 21 まちの話題
- 22 みんなの広場
- 24 きたかみ景観資産
食育レシピ10月のひと皿



雄大な田園と夏油三山を望む 飯豊八幡神社



市の保存樹木に指定されているスギとイチョウの木が佇む境内は、雄大な田園風景と夏油三山を望むことができ、地域の歴史や文化を伝えてくれます。春と秋には例大祭も行われ、環境整備にも力を入れています。

- 登録番号 103
- 認定団体 飯豊八幡神社氏子総代会
- 所在地 飯豊16地割39番地
- きたかみ景観資産認定日 平成28年2月28日
- 活動内容 例大祭の実施、清掃、環境整備



編集後記

ラグビーW杯に日本中が熱狂しています。市もウルグアイ代表のキャンプ地として大会に関われたことは光栄なことだったのだと今更感しています。さて、私事ですが、本号をもってしばらくお休みに入ります。復帰の際はまたよろしくお願いたします！(亜)

台風の影響で中止となった北上マラソン。本番に向けて数カ月間の練習を積んできた私は、当日の取材を係長に託して走る気満々(笑)。それなのに、どうしてくれるんだ台風よ…。来年こそは気持ちいい秋晴れの下で開催できることを祈ります！(健)

■材料(4人分)

小さいサトイモ(ずばいも用)…12個、タマネギ…中1/2個、ニンジン…中1/2本、鶏もも肉…150g、ネギの青い部分…少々、油…大さじ1、水…400ml、シチューの素(顆粒・固形どちらでも)4人分、牛乳…200ml、しょうゆ…小さじ1、粒マスタード…大さじ1



※市の管理栄養士が考案した料理のレシピです。

食育レシピ 10月のひと皿 Recipe

「ずばいも」のクリームシチュー 粒マスタード添え

(1人分当たり エネルギー273kcal、食塩1.7g)







■作り方

- ①サトイモを皮付きのまま煮て(または軽くラップをして電子レンジで5分加熱)、皮から中身を押し出す。
- ②タマネギはくし形切り、ニンジンは乱切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。ネギは細切りにする。
- ③鍋に油をひき、タマネギを炒め、水とニンジンを加えて煮る。ニンジンに火が通ったら、肉とサトイモを加えて火を通す。
- ④シチューの素を加えて軽く煮込み、牛乳を入れてひと煮立ちさせ、最後にしょうゆと粒マスタードとネギを加える。

ポイント 中身を皮から「ずばっ」と押し出すことからずばいもと呼ばれるのだとか。クリームシチューはしょうゆや粒マスタードとの相性バツグン。普通の大きさのサトイモを輪切りにして使ってもOKですよ。

次の広報発行日は
11月8日(金)です

発行 岩手県北上市
岩手県北上市芳町1-1 ☎0197-64-2111(代)
編集 企画部都市プロモーション課
印刷 トーバン印刷株式会社

 <https://www.city.kitakami.iwate.jp/>
 <https://www.facebook.com/KitakamiCity/>
 https://www.instagram.com/kitakami_citypromotion/
 マチヨロ  App Store  Google Play

北上駅から車で15分・北上金ヶ崎ICから12分

いわて奥州・北上

墓地公園 自然葬 国見の里

自然葬とは? 自然葬とは、花や木などの樹木を墓石の代わりにした「自然の中で眠る」葬法の総称です。

奥州・北上連山を一望できる墓地公園

- ◆史跡などに囲まれた歴史的価値のある聖地です。
- ◆継承者のいない永代供養墓です。
- ◆管理費などの費用はかかりません。

お問い合わせ ☎0197-65-0923 住所 奥州市江刺稲瀬弘田24
<http://www.shizensou-kuniminosato.jp>

●販売管理:(株)北清物産 北上市柳原町2-3-20 ●奥州指令興環第185号

本年度の広報きたかみへの広告掲載については、(株)東広社へ ☎64-115233へお問い合わせください。