

村上の食材を使った

今月のレシピ♪



MURAKAMI
FOOD PRIDE

タラのピカタ

【材料(2人分)】 ☆=村上の食材

- | | |
|----------------|-------------------|
| ☆タラ(切り身)…… 2切れ | 卵…………… 1個 |
| 塩…………… 少々 | 粉チーズ…………… 大さじ1 |
| こしょう…………… 少々 | マヨネーズ…………… 大さじ1 |
| 薄力粉…………… 適量 | スイートチリソース…………… 適量 |
| サラダ油…………… 大さじ1 | |

- ① タラの切り身を3等分にし、塩、こしょうを振って、出てきた水気を抜く。薄力粉をまぶす。
- ② 卵、粉チーズ、マヨネーズをボールへ入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、タラを②の卵液にくぐらせてから並べる。中火にし、焼き色がついたら裏返して、両面をよく焼く。お好みでスイートチリソースをつける。



 白身の魚なので、油との相性も
Point! Good!



村上市食材PRプロジェクト
こちらで村上の食材を紹介しています。



お たがい さまだねっか講座を開催しました

〜第1層互近所ささえ隊〜

問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53・2111(内線3433) 記事ID 00035493

自分が何かに困ったとき、誰かに「助けて」「ちょっとお願い」と言えますか。

日頃から顔を合わせ、声をかけあい、ちよっとしたこと話し合える「おたがいさまの」つながりは、安心して暮らせる地域の財産となります。

この度、支え合いのしくみづくりアドバイザーの河田瑠子氏を迎え、市内で助け合いの活動をしている4人から日頃の活動の様子や思いを発表していただきました。皆さん共通していることは、自分のできること・つながりを持つことに楽しさを感じていること、つながる楽しさや生きがいを感じることに年齢や障がい関係ないということでした。

河田氏からは、「社会参加する」と、役割を持つことは人を元気にする「行

政じゃなく住民だからこそできることがある」「もしかして自分たちが『ちょっとしたこと、たいしたことじゃない』

と思っている行動も、それが相手の生活や人生を変えるくらい大きな支えになっていることがある」などの講評をいただきました。

講座を聞いた人からは、「いざという時のためにも、日頃からの付き合いや、助けてと言える関係づくりの大切さを感じた」といった感想のほか、「自分にも何かできないか」「一歩踏み出す勇気が出た」などの声が多数ありました。第1層互近所ささえ隊として、今後このような講座を開催し、「おたがいさま」や「支え合い」の気持ちを広め、困ったときに「ちょっとお願い」と言える地域づくりをめざしていきたいと思えます。

