

みらい米おにぎりコンテスト Vol.4 受賞おにぎりを作ってみよう!!

閤 谷和原庁舎産業経済課（内線 3105）

このコーナーでは、昨年の「みらい米おにぎりコンテスト」受賞おにぎりのレシピを、5カ月にわたり紹介します！いつもと違った「おにぎり」を作って、毎日の食事に彩りを添えてみませんか？
※材料や作り方は、応募内容をもとに掲載しています。



【作り方】

- ①お米を炊く 30 分前に米を研ぎ、ざるにあげておく。塩鮭に酒を振りかけておく。
- ②人参、こんにゃくは細切りにする。カブは 5mm 角くらいに切る。きのこは小房に分ける。
- ③炊飯器に洗った米、塩鮭の漬け汁、調味料を入れ、炊飯器の目盛りまでだし汁を注ぐ。②で切った野菜を広げてのせ、その上に鮭をのせ炊飯する。

「食べて笑顔に！
大切な人に届けたい自慢のおにぎり」部門
準グランプリ作品



【受賞者】

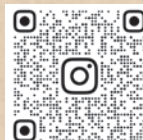
のじま えり
野島絵里さん

【材料】

米 2 合、塩鮭 1 切れ、酒大さじ 1、カブ（または大根）中 1 個（大根の場合 2cm くらい）、人参 1/3 本、こんにゃく 2cm、霜降りひらたけ（お好みのきのこ）1/2 パック
○調味料：しょうゆ小さじ 2、みりん小さじ 2、塩少々、だし汁適量、いりごまお好みで

- ④炊き上がったら鮭を取り出して皮と骨を取り除き、荒めにほぐしてご飯に入れ、全体を混ぜる。
- ⑤好みの大きさに握り、お好みで胡麻を振る。

「毎日お米を食べよう運動」
公式 Instagram で、
お米に関するさまざまな
情報をチェック！



／こんにちは！ 地域包括 支援センターです！



「地域の支え合い」について

日本は、諸外国に例を見ないスピードで高齢化が進行しています。高齢者人口の増加に伴い、要介護認定を受ける人も増える一方、要介護者を支える介護職などが大きく不足し、既存の介護保険サービスだけでは高齢者を支え切れない状況になりつつあります。

そのため、高齢者が要介護状態となっても、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを最後まで続けるために、「互助」が重要になっています。

「互助」とは、家族や友人、近所の方が「おたがいさま」と助け合うことで、ボランティアもこれにあたります。例えば、ゴミ出し、郵便物投函や電球交換など、ちょっとした手助けが「互助」にあたります。

ひとり暮らしや高齢者世帯では、友人、近所の方、

閤 市地域包括支援センター（伊奈庁舎 1 階）
☎0297 - 57 - 0203

民生委員や有償ボランティアなどで支えられているケースもあります。

支えてもらう側と支える側の力のバランスが崩れると、「互助」の関係が壊れてしまいます。そんな時には、バランスを整えるために、介護保険サービスなどを活用していくことも 1 つです。

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。介護などの支援が必要になった際には、お気軽にご相談ください。

