



1人分約222kcal 塩分約1.6g
舞鶴の食材：鯛、玉ネギ、ブロッコリー、枝豆

材料4人分

- 鯛の切り身…4切れ(400g)
- 黄パプリカ…80g
- 赤パプリカ…80g
- 玉ネギ…200g
- 枝豆(ゆであみのみ)…70g
- ブロッコリー…少々
- オリーブ油…大さじ1
- 塩…小さじ1
- コショウ…少々

作り方

- 鯛はキッチンペーパーで水気を拭き取り、生臭さを取ってから塩、コショウを振る。玉ネギ、パプリカは1〜1.5cm角に切る。ブロッコリーは小房に切り、熱湯に塩少々を入れて1分ほどゆがき、ザルに上げて冷ます。
- フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鯛の皮目から入れてふたをせずに焼き色が付くまで2分ほど焼く。裏返して同様に焼き、いったん取り出す。
- ②のフライパンに残る油を中火で熱し、玉ネギとパプリカをしんなりするまで2分ほど炒めて、塩、コショウを振る。鯛を戻し入れ、弱火にし、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。器に盛り、ブロッコリーを飾り、枝豆を散らす。

「めでたい」と語呂がいいことから縁起のいい魚として、お祝いの席に出番の多い鯛。癖のない淡泊な味で焼き・蒸し・刺身・汁物と調理法も多種多様です。

今回のレシピは野菜もたくさん入り栄養も豊富なので、体にとっても「ありがたい」と間違いなしです。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)



ナワシログミ (グミ科)

ドクターTのひとひと
その1005

新型コロナウイルス
ワクチン接種



ワクチンを2回接種された方が感染する割合は非常に少なく、重症化の予防効果も高いと言われており、ワクチン接種の有効性が明らかになっている。

ファイザー社製は約95%、モデルナ社製は約94%の発症予防効果が確認されている。ワクチンを接種していても、感染することがあり、無症状の場合は、自覚のないまま人に感染させることがあるので、接種後もマスクの着用と三密対策は必要である。

心配なのはアナフィラキシーショックである。アレルギーによって、全身の皮

本州(伊豆半島以西〜九州)の山地に生える常緑低木。高さは2〜3mで、よく枝分かれし、若枝には褐色の鱗片が密生し、小枝の先は刺に変わるものがある。葉は厚く互生し、長さ5cm位の長楕円形で縁は波打つ。裏面には淡色の鱗片が密生し、褐色の鱗片が混じる。秋、葉腋に数個の白色の花が垂れ下がって咲く。花弁は無く、花弁状に見えるのは萼筒。果実は翌年の春に赤く熟し食べられる。

名前の由来は、苗代を作る初夏に果実が熟することから。

膚や粘膜の症状、呼吸器の症状、急激な血圧低下がみられる重篤な副反応である。ファイザー社製の発症数は、100万回あたり4件(厚生科学審議会検討部会調べ)とされているが、他のワクチン接種でアナフィラキシーを発症した方は、専門家に相談して欲しい。

妊娠中や授乳中の方、気管支喘息、アレルギー・性鼻炎や花粉症、食物アレルギーの方は、接種可能とされている。風評やSNSからの情報ではなく、政府や専門学会からの正しい情報に基づき、接種の判断をしていただきたい。

一日も早く安全安心な市民生活を確保し、医療機関の負担を軽減するためにも希望する12歳以上の全市民に、10月末までの接種終了を目指し、一人でも多くの方に、少しでも早く接種を受けていただけるよう全力で取り組んでいる。



8月号から連載コーナーでSDGs(持続可能な開発目標)を市内高校・高専の生徒・学生が考えています。

第3回は西舞鶴高校。1年生の「総合的な探究の時間」では、SDGsに関する身近な問題について考える機会として、新聞記事などのニュースをビジュアル化する取り組みを行いました。今回はSDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」をテーマに記事を書き、その内容を紹介します。



海のプロラスチックごみを減らすために新聞を読んでいると、2050年までに海のプロラスチックごみの量が魚の重量を超えてしまう恐れがあるとの記事を見つけました。

SDGsを設定し、海の豊かさを守ろうとしている今、より一層ごみの量を減らさなければならぬと思いました。レジ袋、ペットボトルなど、身近にはたくさんプロラスチック製品があります。1人ひとりが少しずつでもごみの量を減らす努力を続けていくことが大切だと考えています。

「ごみブクロウのごみ講座」

市が行ったごみの調査によると、可燃ごみとして捨てられている紙類の約半分は、資源として再利用できるものであることが分かりました。

メモ用紙やはがきなどの小さな紙切れは可燃ごみに混ぜてしまいがちですが、分別して不燃ごみの収集日に「その他の紙」として出すことで再利用することが出来ます。

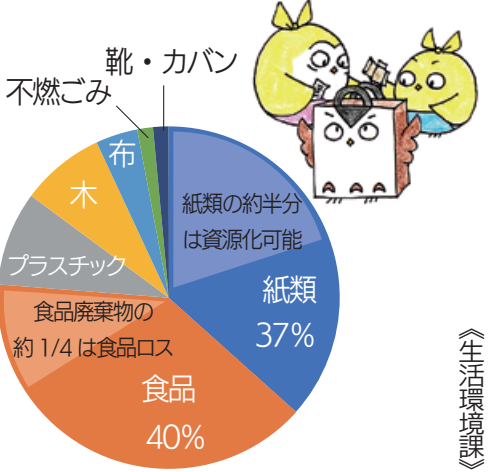
「ごみ箱の横に紙袋を置いておき、資源化できる紙は紙袋へ入れる」といっばいになった紙袋はそのまま紙ひもで縛り「その他の紙」として出す」などを心掛けることで紙の資源化量が増え、結果として可燃ごみの排出量も減らすことができます。

皆さんもできる分別からはじめてみましょう。



小さな紙切れも大切な資源

《生活環境課》



可燃ごみの内訳

海(※)を創る私たちが、今の行動に責任を持つことが大切だと考えました。



※瀬戸内海環境保全特別措置法(瀬戸内法)…瀬戸内海を目的とした法律
※5R…Refuse(断る) Reduce(発生抑制) Reuse(再利用) Repair(修理) Recycle(再生利用)

京都トヨペット 舞鶴店 リニューアルオープン!

みんなの舞トヨペット!

キッズスペース一体型 商談コーナー

ゆったり過ごせる カフェスペース

ベビーベッドのある 授乳室

京都トヨペット 舞鶴店 Tel. 0773-75-4125 舞鶴市公文名小字馬場下13 営業時間10:00~18:00 毎週水曜・第2火曜定休