



1人分約166kcal 塩分約1.9g
舞鶴の食材：牡蠣、卵

材料4人分

- ◇牡蠣(加熱用)・・・180g
- ◇卵・・・4個
- ◇ニラ・・・200g
- ◇ごま油・・・大さじ1
- ◇オイスターソース・・・大さじ1.5
- ◇砂糖・・・小さじ1
- ◇しょうゆ・・・小さじ2

作り方

①水に塩(600g)と大さじ1の割合をよく溶いたボウルの中で、牡蠣を1粒ずつ入れ、汚れとぬめりを取る。キッチンペーパーの上に移し、もう1枚キッチンペーパーを乗せて優しく押すように水気を取り除く。ニラを長さ4cmに切り、卵は溶きほぐしておく。Aは混ぜ合わせておく。

②フライパンにごま油を中火で熱し、牡蠣を重ならないように入れ、あまり触らず1〜2分ほど焼く。裏返してふたをし、牡蠣の身がぷっくりするまで1〜2分ほど焼いていったん取り出す。

③②のフライパンにニラとAを加えて20秒ほど炒め合わせ、牡蠣と溶き卵を入れて全体を大きく混ぜて半熱になれば火を止めて器に盛る。

牡蠣はビタミンB群、亜鉛、鉄などのミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどが多く含まれ「海のミルク」と言われるほど栄養価が高い食材です。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)



シハイスミレ (スミレ科)

本州から九州の山地の日当たりの良い所に生える多年草本。葉は根出し長い柄があり長三角状狭卵形で縁には低い鋸歯がある。裏面は紫色を帯び、葉脈に沿って白い斑の入るものもある。春葉の間から葉よりも高く花柄を出し紅紫色の花を横向きにつける。花弁は長さ8〜11mm、距(※)は長さ5〜6mmで上へ曲がる。名前の由来は「紫背スミレ」で葉の裏が紫色を帯びることから。舞鶴の山でもよく見かける。 ※花の基部につく管状の突出部、多くは中に蜜腺を持つ

ドクターのひとこと
〜その106〜

住みたいまち舞鶴を目指して

平成23年度からの第6次総合計画「子どもからお年寄りまで安心して暮らせるまち」、令和元年度からの第7次総合計画「次代を担う子どもたちに夢と希望をお年寄りには感謝を」を基本理念に、幅広い世代を対象に時代が求める変化に応じた、種々の施策に取り組んできた。

乳幼児教育や発達支援を充実強化するため、子育て交流施設あそびあむやうみべのり保育所「舞鶴」こども園のオープン、乳幼児教育センターの開設、発達支援施設さくらんぼ園や医療的ケア児居宅支援事業の推進、全中学校に学校給



8月号から連載コーナーでSDGsを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7回は2巡目の西舞鶴高校。理数探究科の生徒を中心に、毎年行われる冠島でのオオミズナギドリ調査で「冠島調査研究会」長・須川恒さん(※)に同行して調査補助などを行っています。今年はその調査がコロナ禍で第1次春第2次(夏)とも中止になりました。

今年、冠島調査に参加する予定がコロナ禍のため参加できず、大変残念でした。冠島やオオミズナギドリについて学び、いつか行きたいです。英語部なので、英語のナレーションを担当しました。世界中の人に日本や舞鶴の自然を伝えられるとうれしいです。

専門家からのオンライン講義などで冠島とオオミズナギドリについて学び、教員指導のもと、同校生徒が調査を紹介する動画(日本語版、英語版)を作成しました(左下コードからアクセス可)。



▲日本語版 ▲英語版



日本語版ナレーション
理数探究科3年
吉村 勇希さん

1年生の時に冠島調査に参加しました。身近にあれほどの自然があることに感動し、同時に多くの人に知ってほしいと思いました。ぜひ後輩たちに、僕たちの後を引き継いで、調査に参加してほしいと思います。

ごみブクロワの
ごみ講座



海洋プラスチックごみ

近年、海洋プラスチックごみに注目が集まっています。

海洋プラスチックごみは直接海に捨てられたものだけではありません。ポイ捨てされたペットボトルや風で飛ばされたレジ袋などのごみも、風や雨によって川へ流され、最終的に海へたどりつき海洋プラスチックごみとなります。

こうしたごみは、紫外線や水などで劣化し、マイクロプラスチックと呼ばれる

5mm以下の小さな破片となり、海の生き物たちがエサと一緒に飲み込み体内に蓄積されてしまったため、生態系への影響が心配されています。

また、分解されない海洋プラスチックの重量は、2050年には海に住む魚の重量を超えるといわれています。

ポイ捨てをしないことはもちろんですが、屋外レジャーなどで出たごみをきちんと持ち帰るなど、一人ひとりの心掛けが大切です。私たちにとって身近な海を守るためにもできることから始めましょう。

《生活環境課》



カメラアイ
「消防出初式」



1月9日、消防出初式を開催。約1,200人の市民らが見学する中、分列行進や一斉放水などを行いました。一斉放水は市公式インスタグラムでライブ配信を実施。見逃した人は市公式インスタグラム(下コード)からアクセス可をご覧ください。

《消防本部・広報広聴課》

