

おいしそう

今月は「かぼちゃ」

かぼちゃのかき揚げ丼

材料(4人分)

かぼちゃ	1/8個(150g)
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/2個
三つ葉	1/5束
尾付きむきえび	4尾
なす	1/2本
天ぷら粉	200g
水	300ml
天つゆ	
水	400ml
だしの素	小さじ1
醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
砂糖	小さじ2
ご飯	適宜

つくり方

- かぼちゃ、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- なすは1cmの厚さに切る。
- 天ぷら粉と水を混ぜ合わせ衣を作る。
- ①と三つ葉を③に入れ、穴開きお玉で適量をすくい形を整えて、180℃に熱した油で揚げる。
- ④とは別に、なすに③を付けて揚げる。
- えびに小麦粉を軽くまぶしてから③を付けて揚げる。
- 小鍋に天つゆの材料を加え熱する。
- 器にご飯を盛り付け天ぷらをのせ、天つゆをかける。

ビタミンいっぱいの
緑黄色野菜、かぼ
ちゃ。
抗発がん作用のある
β-カロテンは、体
内でビタミンAに変
換され、髪の毛や目、
粘膜、皮膚を健康に
保ち、喉や肺等の呼
吸器系を守ります。
食物繊維も豊富で、
便秘にも効果的。
かぼちゃを食べて、
夏を元気に迎えたい
のですね。



かぼちゃのはなし

かぼちゃは戦国時代にポルトガル人から伝わったとされています。現在多く生産されている「西洋かぼちゃ」は甘くて栗のような食感で、子どもからお年寄りまで万人に好まれます。近年ではひょうたん型の「バターナッツ」も人気で、甘くて濃厚な風味がポタージュ等によく合います。旬は秋ですが、収穫時期は7~8月。コルク状に乾いた状態のヘタは追熟がしっかりされている目印です。



市役所食堂でスペシャルメニューを販売します。

日時：7月22日(水)午前11時～午後2時

提供メニュー：かぼちゃのかき揚げ丼(先着30食)



イベント
情報



旬の野菜
を使った
レシピ

問▶農務課
(☎71)2233

〈地産地消への取り組み〉 このコーナーで紹介する農畜産物は、市内産直施設や小売店で購入できます。



安城市民憲章

わたくしたちは、

- *たがいに助け合い、住みよいまちをつくりましょう。
- *きまりを守り、良い習慣を育てましょう。
- *自然を愛し、きれいな水とみどりのまちをつくりましょう。
- *教養を高め、若い力を育てましょう。
- *健康で、明るく楽しい家庭をつくりましょう。

急病のときは

- まずは、かかりつけ医へ
- 休日夜間急病診療所(保健センター併設／☎76)2022)へ

科目	診察日	受付時間
内科 ・ 小児科	(月)～(金)	午後8時～10時
	(土)	午後5時～9時
歯科	(日)・(祝)・ 年末年始 (12月30 日～1月 3日)	午前8時30分～11時30 分、午後1時～4時30 分、午後5時30分～9 時(午後5時30分～9時 は内科・小児科のみ)

- 救急医療情報センター(☎36)1133／毎日24時間受付)
- 子ども医療電話相談 受付日時→毎日午後7時～翌日午前8時 電話番号→短縮番号#8000または(☎052)962-9900)
- 八千代病院(☎97)8111)、安城更生病院(☎75)2111)

人口・世帯

()内は前月比 (令和2年6月1日現在)
総人口 190,483人 (-24)
男性 97,778人 (-38)
女性 92,705人 (+14)
世帯数 77,016世帯 (+10)

5月の火災・救急

火災 2件 (うち建物 1件)
救急 478件 (うち急病 335件)

5月の犯罪・事故

(年間累計／前年対比)
刑法犯 69件 (376件／ -60)
交通事故 25件 (197件／ -100)
負傷者 28人 (230人／ -109)
死者 0人 (0人／ -1)