

おいしい あんじょう

今月は
「茄子」「デラウェア」



茄子と豚肉のおろしポン酢

材料(2人分)

茄子…………… 2本
豚バラスライス…………… 160g
サラダ油…………… 適量
塩・こしょう…………… 適量
大根(おろし用)…………… 5cm分
ねぎ(薬味用)…………… 適量
ポン酢…………… 大さじ1

【調味料A】
しょうゆ…………… 大さじ1
料理酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
水溶き片栗粉…………… 適量

つくり方

- ①茄子は縦4等分にスライスし、水にさらして水気を拭き取り、さっと素揚げする。
- ②豚バラは5cm幅に切り、塩・こしょうをして焼き目がつくまで炒める。
- ③混ぜ合わせておいた調味料Aを②に絡め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④お皿に素揚げした茄子を敷いて、味付けした豚肉を盛り付ける。
- ⑤④に大根おろしと薬味ねぎをのせてポン酢をかける。

● 茄子のはなし

市では主に東端地区で栽培されています。

茄子の皮に含まれるポリフェノールの一種「ナスニン」には、老化の抑制やがんを予防する効果があります。他にも、高血圧やむくみに効くカリウムや、腸内環境を改善する食物繊維も含まれており、日々の健康や美容におすすめの野菜です。

暑い季節に、食べ応えのある肉厚茄子を
さっぱりどうぞ



SDGs(地産地消)市役所食堂イベント企画

●日時 7月22日(金)午前11時～午後1時30分

●スペシャルメニュー

茄子と豚肉のおろしポン酢ランチ

680円(60食限定)

当日食堂でランチを注文した人に「デラウェア
ジュレの杏仁豆腐」をプ
レゼント!(先着30人・
持ち帰り不可)



当日は、JAあいち中央が食堂内にて
「デラウェア」を販売します。(数量限定)

各種SNSで「おいしいあんじょう」について発信中!



各種SNSの
リンク、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

- 1 まずは、かかりつけ医へ
- 2 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)

- 3 救急医療情報センター(☎36)1133/毎日24時間受付)

- 4 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又は(☎052)962)9900)

- 5 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4年6月1日現在)

総人口 189,332人(+240)
男性 97,029人(+223)
女性 92,303人(+17)
世帯数 78,007世帯(+293)

5月の火災・救急

火災 0件(うち建物 0件)
救急 681件(うち急病 498件)

5月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)
刑法犯 97件(450件/ +97)
人身交通事故 29件(213件/ +25)
└ 負傷者 33人(245人/ +35)
└ 死者 0人(3人/ +1)