

## あなたは、佐渡の郷土料理をいくつ知っていますか?

佐渡の土地は広く、海・山・川など自然が豊富で、地域ごとに多くの歴史・文化があります。また、地元で採れた食材を、郷土に適した調理法で食してきました。昔は、冠婚葬祭を家や地域で行っており、代々受け継がれてきましたが、今では、家や地域で行う事も少なくなり、受け継ぐ機会がなくなってきました。

今受け継がれている郷土料理を1品でも多く後世に伝えていきたいと、佐渡市健康推進協議会の方々が、地域の郷土料理を集めました。

料理集「さどごはん 四季折々、郷土の味～昔の良さを今へ～」が今年度末に完成予定です。

ぜひ、この郷土料理集「さどごはん」をご覧になり、1人でも多くの方に郷土料理を伝承していただきたいと思ひます。

### いかめし

#### 材料（4人分）

イカ（中）：4杯、もち米：1カップ、  
しょうゆ：1/2カップ、みりん：70cc、  
だし汁：3カップ、砂糖：お好みで



#### 作り方

- ① もち米は一晩水につけておく。
- ② イカは、足、ワタ、中骨を抜いて水で洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ③ ①のもち米をザルにあげて水気を切る。
- ④ イカの胴にもち米を6～7分目ほど詰めて、口を爪楊枝で止める。
- ⑤ 鍋にしょうゆ、みりん、だし汁、砂糖を入れて④を並べ、落とし蓋をして煮る。煮立つまでは強火、そのあとは中火にして、中のもち米が煮えるまで煮る。（約25～30分くらい）
- ⑥ ひと冷ましてから適宜切り、盛り分けて煮汁をかける。



押しずし



にしめ



鮎の塩焼き



## 平成28年度 手話奉仕員養成講座「入門課程」の受講者を募集します

この講座は、聴覚に障がいのある方の生活および関連する福祉制度についての理解と認識を深めるとともに、日本手話の基本文法を学びながら、手話の表現能力、読み取り能力、伝達能力の向上をはかり、聴覚に障がいのある方との会話を通して、実践的なコミュニケーションの力を高める学習をします。

手話奉仕員の到達目標は、「相手の手話が理解でき、特定の聴覚障がい者となら手話で日常会話が可能レベル」です。

**対象（高校生以下は除く）** 「入門課程」（講義3回、実技18回）、および平成29年度「基礎課程」（講義3回、実技22回）を受講可能で、全課程修了後の試験に合格した後、市の手話奉仕員として登録し、活動していただける方

**定員** 12人

**期間** 5月19日から毎週木曜日開催（祝日を除く）全21回（講義3回、実技18回）※講義の日程は土・日に変更になる場合があります。

**時間** 午後7時～9時（土・日開催の場合は別途お知らせします。）

**会場** 金井コミュニティセンター 大会議室

**受講料** 無料（ただし、テキスト代と送料をご負担ください。）

**募集期間** 3月14日（月）～4月28日（木）

**提出書類** 申込申請書（市役所社会福祉課、各支所・行政サービスセンター障がい福祉担当窓口で配布しています。）

**その他** 佐渡市に手話奉仕員として登録されるには、入門課程および基礎課程を修了し、試験に合格する必要があります。

**お申し込み・お問い合わせ**

市役所社会福祉課障がい福祉係（本庁舎1階）

☎63-5113 FAX63-5121