

大
クスの
下

から

市長
草地
博昭

新しい年を迎えました

新しい年を迎えました。皆さまにとって本年も実り多い、良い1年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

さて、毎年年末に発表される「今年の漢字」ですが、令和3年は「金」でした。磐田市も卓球の水谷選手、伊藤選手のオリンピックでの大活躍をはじめ、ジュビロ磐田のJ2優勝など、「金」にふさわしい活躍によって、市民の皆さまの笑顔がまさに「金メダル級」の1年となりました。

その「今年の漢字」を書いているのは、京都・清水寺の森清範貫主であることは有名ですが、実は森貫主は磐田市にもご縁のある方です。「磐田の風」という海老芋焼酎をご存じでしょうか。磐田市が生産量日本一を誇る海老芋を原料にした、海老芋焼酎の

商品ラベルを揮毫してくださっています。大変まろやかでしっかりとした海老芋の味わいが感じられる焼酎にぴったりのラベルです。

海老芋は、独特の栽培方法や生育の様子から高級食材にして縁起物と言われ、その多くが東京や大阪といった大都市圏へ出荷されています。先日でも磐田市の野菜を取り扱う東京の八百屋、レストランに行ったところ、大変重宝されていました。

磐田市には、農産物をはじめたくさん魅力があります。こうした魅力を生かしながら、私も今年1年がすてきな1文字で締めくくられるように頑張っまいます。

磐田の風



磐田市栄養士考案！超簡単スピード料理！

きゅうりと長芋の
とろろ昆布和え

ナガイモは食物繊維を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防にもなります！切っただけの簡単レシピで、手軽に栄養を取ることができます。

材料（4人分）

キュウリ……………200g(1本)
ナガイモ……………160g(8cm)
とろろ昆布……………6g
めんつゆ(2倍希釈)……………大さじ1+小さじ1

作り方

- ① キュウリは斜め薄切りにしてから千切りにし、ナガイモは皮をむいて細切りにする。
- ② 分量の半分のとろろ昆布を細かくほぐして、①とあえる。
- ③ 食べる前にめんつゆを混ぜ合わせ、残りのとろろ昆布を上のにせる。



1人分当たり【エネルギー38kcal】

たんぱく質1.6g 脂質0.2g カルシウム30mg 鉄0.4mg 食塩相当量0.4g

好みに合わせて！ アレンジレシピ3選



酸味がアクセント！
梅干し和え

香り味わう！
ゴマ和え



ピリッと大人の味！
唐辛子和え

いただきます おはしを持ったから 野菜 から！



血糖値の急上昇を抑える効果があります
海藻やキノコからでもOK！

