

5月の食卓

麴はそもそも、味噌や醤油などの原料としておなじみですが、塩を合わせて発酵させた塩麴が近年注目されています。



1人分
エネルギー 464kcal
塩分 1.9g

第4回 塩麴を使った 体いたわり健康レシピ

塩のかわりに塩麴を入れて深みのある味わいに

「塩麴チャーハン」

健康レシピ
No.4

材料：2人分

ごはん	お茶碗2杯(300g)
鮭フレーク	30g
溶き卵	2個分
小松菜	2株(100g)
人参	5cm(50g)
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
A 塩麴	大さじ1/2
こしょう	少々

体いたわり健康レシピ 作り方

- ① 小松菜は根元を切り落とし2cm幅に、人参は8mm角に切る。耐熱容器に水を大さじ1と小松菜・人参を入れラップをし600Wのレンジで1分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油をしき、小松菜→①→ごはん→鮭フレーク→Aの調味料の順で入れてパラパラになるまで炒める。
- ③ 炒めたチャーハンを端に寄せて、空いた隙間で卵を炒め、固まったらチャーハンと炒め合わせる。

塩麴の作り方

塩の代わりの調味料として普段の料理の中に取り入れてみてください。
使い過ぎは塩分の摂りすぎになるので、注意が必要です。(塩1g＝塩麴大1/2)



↑ 麴300g 塩100g 水400cc



↑ それらを混ぜ合わせる。



↑ 混ぜ合わせたら、準備完了。

- 容器に移した後は、1日1回混ぜて、発酵させてください。冬は10日、夏は5日で出来上がります。冷蔵庫で6か月間は保存も可能です。

関 保険健康課 健康係 ☎0947-22-3518

Pickup Topics



1 FIWC九州の学生たちが海外での体験を講演 2 異文化交流講座を行うジュディさん 3 マインドマップを持って集合写真 4 日本航空の職員にアドバイスをもらう参加者 5 FIWC九州の学生たちの自己紹介 6 グループワークでの意見を発表する参加者 7 講演を真剣に聞く学生たち 8 当日は30人が参加 9 機内アナウンスを英語で挑戦する学生



Pickup Topics

● ワールドキャンパス in フクチ
主催／FIWC九州・福智町

世界に触れ 広げる視野



FIWC九州や日本航空との連携をとって、今回初開催された「ワールドキャンパス in フクチ」。参加した20人の学生たちは、自分の世界を広げる旅へと出掛けました。

福岡の学生が主体となり、国内外で活動をしている国際協力学生団体のFIWC九州と福智町が主催の「ワールドキャンパス in フクチ」が3月9日に金田分館で行われました。海外やグローバル社会で「働く」「活躍する」ことをもっと身近に感じてもらう、視野を広げてもらうことを目的に開催された、今回のイベント。当日は、日本航空の協力のもと台湾出身のグローバルアンバサダーのジュディさんとふるさとアンバサダーの吉田瑞穂さんが「JAL異文化交流講座」を行いました。講座では、客室乗務員の仕事内容などを紹介し、グループワ

ークでは、大学生と一緒に自分の将来を考えマインドマップを作成して発表。その後は、FIWC九州の学生たちによる海外での貴重な体験談や学生たちのフィリピンでの活動内容を聞くことで、海外の異文化の習慣や価値観などを学び、有意義な時間を過ごしました。世界のグローバル化が進む中で、福智町ではこれからも多様性を尊重する考え方への理解を深め、視野を広げるきっかけづくりとして、様々な国際交流事業を行っていきます。子どもたちの未来への視野と可能性を広げていき、を地域社会に貢献できる人材育成を目指していきます。