

◆地域おこし協力隊主催

いい夫婦の日料理教室

野菜のケーキ!?
ケーキサレ&パウン
ドケーキ教室

【日時】11月21日(日)／午前
10時～午後1時

【日時】11月27日(土)／午前
10時～午後1時

【内容】フルーツのサラダ、
鶏もも肉の赤ワイン煮、サ
ーモンのコンフィ(サーモ
ンのオイル漬け)、チーズ
リゾット

【内容】ケーキサレ(野菜
のケーキ)、パウンドケー
キ作り

※当日は2人前での用意
となります。

※先生調理の試食付き

【参加料】(2人分)3,5
00円

【参加料】2,000円

【講師】地域おこし協力隊
田中巧

【講師】地域おこし協力隊
田中颯太

【対象】市民および近隣住
民

【対象】市民および近隣住
民

【参加方法】11月12日(金)ま
でに電話で申し込みくだ
さい。

【参加方法】11月19日(金)ま
でに電話で申し込みくだ
さい。

▼共通事項

【場所】MIKASA COOKING ESSOR
キッチンスタジオム

【定員】16人



「まごころきっちゃん」・「Cherie」はテイクアウト(お持ち帰り)の営業を再開しています。

※店内での飲食は出来ません。予約方法・直近の営業日は、ホームページまたは各部の公式フェイスブックページでご確認ください。

11月の営業日

■は休日

まごころきっちゃん

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Cherie

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

エソールストア

▼【営業時間】9:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



市立病院から
こんにちは!



市立病院で働く
医師を紹介します

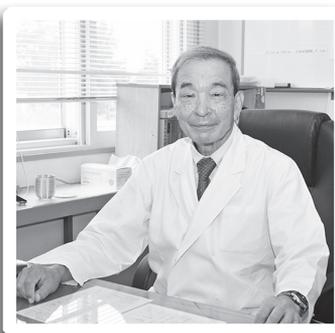
■市立三笠総合病院 整形外科出張医

福田公孝

栃木県の出身です。昭和49年に北海道大学医学部を卒業し、同大学整形外科に入局しました。市立病院には、昭和55年に大学からの派遣として週1回の外来診療を担当したのが最初です。昭和58年にアメリカニューヨークのメイヨークリニックに留学するなど、三笠へ来ていない時期もありますが、平成9年からの9年間は市立病院副院長として勤務しました。平成14年、15年には日本肩関節学会の会長も務め、当時、市長、市議会、市立病院職員協会の協力もいただき、第29回日本肩関節学会を札幌市で開催しました。この学会に先立って、三笠市で市民講座を開催した際には多くの市民に参加いただきました。

市立病院を退職後、札幌市の斗南病院のほか、現在は、いとう整形外科病院で勤務しており、主に肩関節の手術治療や、手術せずに痛みを和らげる保存的治療を行っています。

また、三笠にも伺っており市立病院の外来診療は約40年の担当となりました。今後も皆さんの健康に少しでも役に立っていただけると幸いです。



【問合せ】市立病院総務管理係 ☎②3131



秋鮭が持つ栄養素と詳しい作り方は、ホームページ、各市民センターで公開予定！

- 【材料】
- 秋鮭フライ
生鮭(4切)、塩(少々)、パン粉(60g)、サラダ油(大さじ2)、粉チーズ(大さじ4)、卵(1個)
 - カレー
玉ねぎ(中1個)のスライス、さつまいも(250g)を幅7mmの半月切りにしたもの、にんにく(中1本)、にぼし(100g)、しめじ・まいたけ(各100g)を食べやすい大きさに切ったもの、おろししょうが、おろしにんにく(各小さじ1/2)、サラダ油(小さじ2)、水(1ℓ)、コンソメ(少々)、市販のカレールウ(1/2パック)、ご飯(2合分)
 - トッピング
①レンコン(40g)を幅5mmの半月切りにし、フライパンで焼き色をつける
 - ②その他、ほうれん草(25g)、ゆで卵(2個)、



写真左からABCクッキングスタジオより出向中の幅崎さんと山城さん

- 福神漬(適量)などお好みで
- 【秋鮭フライの作り方】
- ①生鮭に塩をまぶして10分寝かせ、余分な水分とくさを除く
 - ②油を熱したフライパンでパン粉を弱火で黄金色になるまで炒め、粉チーズと合わせる
 - ③①に軽く塩をまぶし、溶き卵→パン粉にくぐらせて衣をつける
 - ④耐熱容器に③を並べ、電子レンジで3分+オーブントースターで4分加熱する
- 【根菜カレーの作り方】
- ①油をひいた鍋に野菜とおろしにんにく、しよがを入れて炒め、水とコンソメを入れて全体に火が通るまで加熱する
 - ②①の火を止め市販のルウを加えて溶かし、かき混ぜながら弱火で約5分加熱する
 - ③ご飯、カレー、秋鮭フライ、れんこんなどのトッピングを皿に彩りよく盛りつけて完成

【問合せ先】政策推進課定住対策係 ☎②3182

市では、地域力の維持・強化を図るために、地域外の人材を積極的に誘致し地域おこし協力隊として採用しています。

このコーナーでは、地域おこし協力隊として活躍する隊員の活動内容について部門ごとに紹介していきます。

■部門…教育部門キッチンスタジオ活用業務 ■隊員数…3人

【活動内容】三笠高校生レストランキッチンスタジオにおける料理教室などの運営や企画立案、管理運営などを行っています。これまでに「だしを学ぶ料理教室」や「家族で楽しく参加できるお菓子教室」など多くのお客様に参加いただきました。今後もさまざまな料理教室を企画していきますので興味のある方はぜひ参加ください。詳しくは三笠高校生レストランのホームページをご覧ください。



【問合せ先】政策推進課定住対策係 ☎②3182

三笠市 地域おこし 協力隊

活動紹介

