

今月号から、旬の食材を使った管理栄養士さんのオリジナルレシピのほか、食育や健康に関するコラムなどを定期的に発信します。今回は秋鮭とじゃがいもを使ったレシピのご紹介です。

～秋鮭を食べよう！鮭じゃが～

◆材料（2人分）

- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1/3本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・鮭 2切れ
- ・片栗粉 適量
- ・バター 適量
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・水 100cc

◆作り方

- 1 じゃがいもとにんじんを切り、耐熱容器に入れ、レンジ（500w）で5分加熱する。
- 2 たまねぎはくし切りにする。鮭は一口大に切り、表面に片栗粉をまぶしておく。
- 3 熱した鍋にバターをひき、鮭を入れて両面に焼き色が付くくらい焼く。その後、野菜を加えて炒める。
- 4 調味料と水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮れば完成。

★甘塩鮭で作るときは、しょっぱくなりすぎないようにしょうゆやバターの量を調整してください。



9月のちよこっと雑学

防災の日と二百十日



9月1日は「防災の日」です。この日は、1923年（大正12年）に関東大震災が発生した日です。そのほか暦の上での二百十日であることや1959年（昭和34年）9月に戦後最大の被害をもたらした「伊勢湾台風」を契機として、1960年（昭和35年）6月11日の閣議で定められました。

また、1982年（昭和57年）からは、9月1日の防災の日を含む一週間を「防災週間」と定め、各関係機関が緊密な連携のもと、防災思想普及のための行事や訓練などを行っています。

さて、二百十日は、暦の上で雑節の一つとして立春から数えて210日目の日で、太陽暦では9月1日頃に当たり、台風が来襲する厄日とされています。それは、ちょうどこの時期が稲の開花期に当たり、台風により稲作に大きな損害を被ることを警戒する目印にした日とも考えられます。統計的には、この日に特に台風が来襲しやすいというわけではなく、台風期を控えての警戒期というところでしょう。

最近では、地球温暖化の影響からか台風が大型化し、全国各地に甚大な被害を与えています。防災の日をきっかけに、災害を防止する、あるいは被害を最小限にとどめるにはどうしたらよいか、考えてみませんか。

出典：東京消防庁 HP



くらしのニュース9月号

2024年（令和6年） NO. 519 令和6年8月26日発行
発行／苫小牧市市民生活部市民生活課 ☎32-6306（直通）

9月1日は防災の日

防災対策は万全ですか？



8月8日、宮崎県日南市において震度6弱の地震を観測したほか、8月9日には神奈川県西部、8月19日には茨城県北部を震源地とする震度5弱の地震が観測されました。また、宮崎県の地震発生から数日間、「南海トラフ地震臨時情報」が発表されましたが、大きな災害の発生への備えがこれまで以上に重要視されています。

今回、北海道で強い地震は発生していませんが、地震や津波などの自然災害はいつ起きるかわかりません。自分の身を安全に守るためにできる防災対策のポイントをご紹介します。

地震が発生したら



【家の中では】

クッションなどで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。あわてて外に飛び出すのは危険！

【外にいるときは】

ブロック塀や自動販売機など、倒れてきそうなものから離れる。破片などが落下することがあるので建物の周囲から離れる。

【津波注意報・警報が出たときは】

海岸近くにいるときに強い揺れを感じたり、津波注意報・警報を聞いたときはすぐにその場から離れ、高台に避難する。
津波は予想を超えて襲ってくることもあります。状況に応じ各自の判断で率先して避難しましょう。



ライフラインが止まっても自力で生活できるよう
飲料水や生活必需品などを日頃から備蓄しておくことが大事です！

非常用持出品を 用意しておきましょう

大きな災害が発生したときは、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。避難所で生活することも想定されるため、必要なものをリュックサックに詰めておき、いつでも持ち出せるよう用意しておきましょう。

- ・飲料水
- ・食料品（カップめん、缶詰など）
- ・貴重品（通帳、印鑑、現金、保険証など）
- ・救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット、防災ずきん
- ・軍手
- ・懐中電灯
- ・衣類、下着
- ・毛布、タオル
- ・携帯ラジオ、予備電池
- ・使い捨てカイロ
- ・ウェットティッシュ
- ・洗面用具 etc.
- 【感染症対策に使用する衛生用品の例】
- ・マスク
- ・手指消毒用アルコール
- ・せっけん、ハンドソープ
- ・ウェットティッシュ
- ・体温計



卸売市場発！

今が旬の食材情報

●青果物（丸一苫小牧中央青果㈱）

【おすすめ】果物～梨、柿、ぶどう
野菜～じゃがいも、カボチャ

【概況・PRなど】

果物では、梨や柿も旬ですが、やはり9月はぶどうの季節です。ぶどうは、食べやすくおいしい、大人から子供まで人気の果物です。道内産では仁木産のポートランド、ナイヤガラなど、道外産では、山梨や長野産を中心に巨峰、ピオーネのほか、近年人気の高級種シャインマスカットなど品種も豊富です。

野菜では、道内産のじゃがいもとカボチャがおすすめです。どちらも北海道が国内生産量第1位です。じゃがいもは、男爵、メークイン、キタアカリなどが有名です。カボチャは、厚真や穂別など苫小牧近郊でも多く収穫されています。「食欲の秋」に、秋の味覚を存分に味わいましょう。

来る9月29日（日）、公設地方卸売市場青果棟において『とまこまい青果市場感謝祭』が開催されます。旬の青果物の物販や野菜の袋詰め放題のほか、セリ体験、景品が当たるイベントなど楽しい企画が一杯です。ふだんは卸売市場に一般の方は入れませんので、この機会に是非ご来場ください！

昨年の感謝祭の様子



●水産物（マルトマ苫小牧卸売㈱）

【おすすめ】ホッキ、宗八カレイ、毛つぶ、タコつぶ

【概況・PRなど】

苫小牧沿岸では、夏ホッキ漁が続いており、水揚げは順調です。そのほか、今年は毛つぶやタコつぶの漁獲量が昨年より増えています。この時期は、ホッキと併せてバーベキューでいただくのがおいしいですね。ただし、つぶ貝の唾液腺にはテトラミンという毒素が含まれていることがありますので、市販の殻付きつぶ貝は調理前に適切に唾液腺を取り除きましょう。

公設地方卸売市場水産棟では、7月27日と8月3日の両日、『夏休み親子見学会』を行いました。参加者は、早朝から市場内に所狭しと並べられたとれたてのホッキやカレイなどを見学し、苫小牧の漁業について学ぶとともに市場の活気を体験する貴重な機会となりました。



◇苫小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇

- お米が値上がりしている。
- 店頭に並び果物の種類が豊富になっていた。
- 北海道でとれなかったフグ、ブリ、クロマグロなどがとれるようになった。

苫小牧市生活必需品価格動向表（令和6年8月分） 食料品（毎月10日調査、調査店舗9店舗）

	品 目	対前月	今月価格	前月価格	備考	銘柄・規格	単位
1	はくさい	↑	37.3	30.3	全て道内産でした		100g
2	きゃべつ		17.7	21.9			100g
3	大根		20.4	18.3			100g
4	きゅうり	↓	61.4	68.3			100g
5	レタス	↑	40.8	28.5			100g
6	ほうれん草		116.4	115.3	ほぼ道内産でした		100g
7	トマト	↓	54.1	71.9	全て道内産でした		100g
8	じゃがいも		52.6	57.2		だんしゃく又はメークイン	100g
9	玉ねぎ	↓	35.6	40.9	ほぼ道内産でした		100g
10	にんじん	↓	51.0	60.9	全て道内産でした		100g
11	リンゴ	↓	103.3	110.9	ほぼ青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12	まがれい	↓	111.7	116.9		中型	100g
13	ほっけ		148.7	148.3		開きほっけ、有頭	100g
14	紅さけ	↓	220.0	229.9		切身	100g
15	いか	↓	274.2	300.6		するめいか（真いか）	100g
16	えび	↓	307.5	354.0		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17	まぐろ	↑	429.2	338.0	対前月比27%の値上がり	かんちまぐろ・刺身用・ﾌﾞﾛｯｸ	100g
18	すじこ	↓	605.1	647.0		塩漬け	100g
19	牛肉	↑	267.5	241.8		外国産・切り落とし	100g
20	ソーセージ		171.9	169.5		ウィンナー	100g
21	生そば		95.2	98.7		ゆでていないもの	100g
22	みそ	↑	345.8	320.9		750g・カップ入り	1カップ
23	しょうゆ		350.3	354.8		濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24	小麦粉		320.4	315.8		1kg・薄力粉	1袋
25	サラダ油	↑	407.6	393.1		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26	鶏卵		294.5	290.6		M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27	牛乳	↓	243.8	253.2		1000ml・紙容器入り	1本
28	シャンプー	↓	354.2	365.8		詰め替え用・340ml程度	1袋
29	トイレットペーパー	↑	537.4	508.5		シングル・50m・12ロール入り	1組
30	家庭用灯油		119.06	118.89		ホームタンク用配達料込	1ℓ
31	ガソリン	↓	166.00	176.14		フルサービス	1ℓ
32	ガソリン	↓	163.51	171.96		セルフサービス	1ℓ

《価格動向表》

右の価格動向表の↓↑が付いている品目は、対前月平均価格に比べ**5円以上**の値動きがあった品目となっています。（値上りが7品目・値下がりが14品目）

市のホームページには**65品目67銘柄**を掲載していますので、ご覧ください。

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/bukka-antei.html>

