

「きみがらスリッパ」生産組合員募集

本市の伝統工芸品「きみがらスリッパ」は、デントコーンの皮で編み上げた素朴な工芸品です。原料のデントコーンは、県立三本木農業恵拓高校の皆さんと交流しながら育てています。きみがらスリッパを作り、伝えることに興味がある人は、ぜひお問い合わせください。

申問 十和田きみがらスリッパ生産組合事務局（株式会社パワフルジャパン十和田）

☎0176-28-3611



農業体験の受け入れ会員募集

十和田農業体験連絡協議会では、農業体験や民泊を通して、自然と触れ合うことの良さを知ってもらいながら、心と心の交流を図り十和田の魅力を発信する活動を行っています。

農業体験のみの受け入れ農家や、農家ではないが民泊を受け入れてみたいという人も募集していますので、お問い合わせください。

申問 十和田農業体験連絡協議会事務局・高屋 ☎080-8206-5608



【新規開業者向け研修会】農家民宿・民泊を開業し、観光客を受け入れてみませんか

開業に必要な関係法令や、宿泊予約サイトの活用方法、実際に取り組んでいる人の体験談を紹介する研修会を開催します。

農林漁業者以外の人も取り組むことができますので、興味のある人、人との交流が好きな人、どなたでもぜひご参加ください。

とき 7月16日(水) 午後2時～3時45分 申込期限 7月11日(金)

ところ 市民交流プラザ「トワール」

申し込み方法など詳しくはこちらから▶



申問 県構造政策課 ☎017-734-9534

十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.18

申問 健康増進課 ☎0176-51-6791

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は 便秘予防に 根菜でピクルス です。



2～3日保存できます
常備菜にも！

◆ 野菜やナガイモに含まれる食物繊維が便秘予防に役立ちます。

1人分の栄養価

エネルギー 102kcal、タンパク質 1.3g、脂質 0.1g、炭水化物 22.7g、食物繊維 1.8g、カルシウム 22mg、食塩相当量 1.5g

材料（4人分）

ゴボウ	60g	酢	300ml
ニンジン	60g	水	100ml
レンコン	60g	きび砂糖	大さじ2
ナガイモ	60g	A 岩塩（または食塩）	小さじ1
キュウリ	60g	ローリエ	1枚
		黒こしょう	少々
		蜂蜜	40g

作り方

- 1 レンコンはいちょう切り、ゴボウ、ニンジン、ナガイモは皮をむき、5mm程のスティック状に切る。キュウリも同様に切る。
- 2 鍋にAの調味料を合わせて入れ加熱し、沸騰したら火を止め置いておく。
- 3 鍋に水を入れて沸かす。沸騰したら、レンコン、ゴボウ、ニンジン、ナガイモの順に入れる。1分程ゆでたら、火を止めてキュウリを入れ、すぐザルに移し水気を切り、冷めないうちに②のピクルス液に浸す。
- 4 冷蔵庫で冷やし、2～3時間置いたら完成。