

# 食育情報通信 vol.2

食育のまち  
紀の川市

食育のまち紀の川市では、食育情報通信として、家庭でできる食育などの情報をお知らせしています。今回は、おせちに使える紀の川市の郷土料理を紹介します。

## ●黒豆の五目煮

お正月におせちの一品として、黒豆と一緒にいろいろな野菜の味が楽しめる五目煮が郷土料理として作られてきました。黒豆には免疫細胞の低下を防ぐポリフェノールが豊富に含まれているので、ビタミンAやたんぱく質など、他の栄養素と一緒に摂れるバランスの良い料理です。



### ～作り方～

- ① 高野豆腐は水に浸して戻し、よく絞っておく。干しいたけは水(またはぬるま湯)に浸して戻し、戻し汁200mlをとり置く。こんにゃくは下茹でする。ゴボウは皮をこそぎ、さっと洗う。
- ② ①の材料をそれぞれ1cm角のさいの目に切る。ゴボウは薄い酢水につけてアクを抜き、水を切って下茹でする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、大根、人参、ゴボウを軽く炒める。しいたけの戻し汁、水、砂糖、酒を加え、蓋をして加熱する。
- ④ 沸騰したら、②で切った食材を入れて、しょうゆ、みりんを加え、弱火で5分煮る。
- ⑤ ④に戻した黒豆を入れる。塩を加えて味を調え、落し蓋をして、弱火で5～6分味を含ませる。

### 材料(4人分)

- ・戻した黒豆…200g
- ・しいたけ戻し汁…200ml
- ・大根…120g
- ・水…200ml
- ・人参…120g
- ・サラダ油…大さじ1
- ・こんにゃく…1/2丁
- ・砂糖…大さじ2
- ・ゴボウ…60g
- ・酒…大さじ2
- ・高野豆腐…2枚
- ・みりん…大さじ2
- ・干しいたけ…3枚
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・塩…少々

※おせちで余った黒豆煮でも作ることができます。(黒豆煮を使う場合は、味の加減が必要です)

【問い合わせ】 農林振興課(TEL 77・2511 本庁4階)

## マイナンバーカードを取得して マイナポイントを活用しよう

マイナンバーカード取得者を対象に、3年3月までの間、キャッシュレス決済でチャージや買い物した金額の25%分を「マイナポイント」として還元(上限5,000円)します。今からマイナンバーカードを申請してもポイント取得は可能です。

還元されたポイントは、キャッシュレス決済ができる店舗で利用可能です。※利用方法は、キャッシュレス決済事業者によって異なります。

くわしくは、総務省マイナポイント特設ホームページ(アドレスは右記)で確認ください。

### 【マイナンバーカードについての問い合わせ】

企画経営課(TEL 77・2511 本庁3階)

市民課(TEL 77・2511 本庁1階)

### 【マイナポイントについての問い合わせ】

商工労働課(TEL 77・2511 本庁4階)



▲総務省マイナポイント特設ホームページ  
https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/



## ●紀の川コミュニティバス一部運休のお知らせ

紀の川コミュニティバスは、国や県、紀の川市と岩出市が補助することによって運行を維持してきました。

しかし利用者の減少により、10月から国・県の補助が受けられなくなり、収入が大幅に減少するため、運行を持続させるには運行形態の見直しが必要となりました。利用状況を踏まえ、3年1月4日から運休日を変更します。経路図・時刻表など、くわしくはホームページを確認ください。

利用者のみなさんには、大変不便をおかけしますが、運行持続のため、ご理解のほど、よろしく願います。



■運休日…土・日・祝日および年末年始(12月30日～1月3日)

## ●和歌山電鐵のアンケート調査に協力を

県や和歌山市・紀の川市では、和歌山電鐵貴志川線存続支援のため年間1億円超(昨年度実績)の補助を行っています。今年4～8月の利用客数が昨年度に比べマイナス38%と大きく減少するなど、苦しい状況が続いています。

今後の利用促進のため、インターネット調査を実施します。下のQRコードからアクセスし、回答をお願いします。

回答者の中から、抽選で300人に貴志川線全線が1日乗り放題となるペア乗車券(2枚1組)などをプレゼントします!

■回答期限…12月1日(火)～3年1月31日(日)

■実施機関…近畿大学生物理工学部 建築・都市・空間デザイン研究室  
(協力:和歌山電鐵、和歌山市、紀の川市)



▲10月7日に実施した乗降調査



◀ [https://questant.jp/q/kishigawaline\\_k](https://questant.jp/q/kishigawaline_k)

※スマートフォンのカメラを起動後、カメラを向けると回答画面のホームページにアクセスできます。

※和歌山電鐵の有人駅に紙の調査票も設置していますので、駅係員まで問い合わせください。



貴志川線では、駅や車内での新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を実施するなど、乗客のみなさまに安心して利用いただけるよう取り組んでいます。

また、3年3月21日まで、貴志川線に小学生以下の子どもと一緒に乗ることで、乗車金額が割引となる「こどもと乗り放題きっぷ」を発売しています。この機会にぜひ「貴志川線の小さな旅」を楽しんでみませんか。

くわしくは、和歌山電鐵ホームページ(<https://www.wakayama-dentetsu.co.jp/>)を確認ください。



■貴志川線運営協議会 (TEL 77・2511 本庁3階 地域創生課内)