

はぴベジ博 2019秋 スタンプラリーを開催します

問八潮市商工会 ☎996-1926

日10月1日(火)～11月30日(土)
場市内飲食参加店など

「はぴベジ博 (やしお八つのハッピー野菜博覧会)」は、市内飲食店・菓子店など参加店で、「やしお八つの野菜 (はぴベジ)」を使った「おいしい!」「楽しい!」サービスを提供するイベントです。

期間中は、「はぴベジ博」参加店による「はぴベジメニューの提供」や「スタンプラリー」(公共施設含む)が行われます。

スタンプを3つ集めて応募すると、抽選で「参加店で使用できる商品券」や「八潮産たっぷり野菜詰め合わせ」が当たります。今年、はぴベジ博スタンプラリー10周年を記念した賞品を用意しています。

詳しくは、街めぐりマップ(八潮市商工会または商工観光課などで配布)をご覧ください。

マップを片手に「はぴベジ」を味わう・楽しむ街めぐりを体験してみましょう。



はぴベジとは?

八潮産のおいしくて安心な「こまつな・枝豆・ねぎ・ほうれんそう・トマト・ナス・山東菜・天王寺かぶ」のことです。

やしお八つの野菜de健康レシピ

レシピ28 てづくりカレー&ナン



やしおの八つの野菜(こまつな・枝豆・ねぎ・ほうれんそう・トマト・ナス・山東菜・天王寺かぶ)を使用したレシピを毎月ご紹介しています。

今月は、8月5日に保健センターで行われた「おやこ料理教室」で調理した「てづくりカレー&ナン」をご紹介します。問保健センター ☎995-3381

てづくりカレー(なつやさいのキーマカレー)5人分	200グラム
とりひき肉	大さじ2
酒	大さじ1
オリーブオイル	1片
にんにく	1/2かけ
しょうが	大さじ1/2
カレー粉	少々
塩	少々
こしょう(黒)	1個
玉ねぎ	1/2本
にんじん	1個
トマト	1/2個
ズッキーニ	1/3束
小松菜	200ミリリットル
野菜ジュース	2かけ
カレールー(甘口)	大さじ1/2
オイスターソース	50グラム
てづくりナン(3枚)	150グラム
米粉	ひとつまみ
ホットケーキミックス	大さじ1~2
塩	大さじ1
水	60グラム
オリーブオイル	
プレーンヨーグルト	

やしお de まなぶ

トマト ナス科の果菜類で原産地は南米アンデス山脈。日本へは江戸時代初期に入ってきたとされていますが、食されたのは明治以降といわれています。

●作り方 てづくりカレー 下準備

- ・にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんをみじん切り、トマト、ズッキーニを角切りにする。
- ①なべにオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れ、弱火で熱し、香りが出たらひき肉と酒を入れ、ほぐすように炒める。
- ②肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじんを加え、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③カレー粉・塩・こしょうを加え、さらに炒める。
- ④トマト・ズッキーニ・野菜ジュースを入れ、10分程度煮込む。

- ⑤火を止め、カレールーを入れ、とけたら加熱する。
- ⑥最後に小松菜・オイスターソースを加え、味をととのえる
- てづくりナン**
- ①米粉、ホットケーキミックス、塩をビニール袋に入れ混ぜる。
- ②水、オリーブオイル、プレーンヨーグルトを①に加え、よく混ぜる。
- ③粉の部分がなくなったら、袋から出し、手でこねてまとめ、ラップをかけてしばらく置いておく。
- ④③を3等分し、5ミリの厚さになるように手で押し伸ばし、しずくの形にする。
- ⑤フライパンでふたをして弱火で4分程度焼く。焦げ目がついたら、裏返して4分程度焼く。

市長とまちづくりを語る集い



～坊町会～

問秘書広報課 ☎373



8月24日(土)、坊ふれあい会館で「市長とまちづくりを語る集い」が開催されました。

集いでは、「人口増加への取り組み」や「野良猫対策」をテーマに懇談が行われました。

参加者からは、「親子でコミュニケーションをとれる公園や施設が増えていけば、人口も増えるのでは」「住みやすさナンバーワンを目指すならば八潮だけでなく、近隣市などとの協力が必要では」など、まちづくりに対する積極的な意見が出されました。

いきいき やしお 写真館

埼玉西武ライオンズフレンドリーシティ感謝デー



8月15日(木)、メットライフドーム(所沢市)で(株)西武ライオンズとの連携協力に関する基本協定を締結している市町(フレンドリーシティ)を対象にした感謝デーが開催されました。

当日は、各市町のマスコットキャラクターが集合し、試合開始までの時間を使って、それぞれPR活動を行いました。

八潮市マスコットキャラクター「ハッピーこまちゃん」も参加し、市のPR活動や多くの来場者と写真撮影などを行いました。

問企画経営課 ☎227

ふじさき歯科

FUJISAKI DENTAL CLINIC
 歯科 小児歯科
 矯正歯科 歯科口腔外科
 ☎048-999-3233



落ち着いた雰囲気の中で快適な治療を目指します
 【住所】八潮市八潮3-3-6 【診察時間】9:00~13:00、15:00~20:00
 【休診日】木曜日・祝日(水曜日はインプラント学会の為、休診の場合あり)
 【駐車場】有(10台)
 ※インプラントは自由診療となります(保険適用外)標準300,000円~(税抜)

土地有効活用 店舗・倉庫

(株)シバエ 不動産 ☎048-998-5678

埼玉県知事免許(7)第16039号 〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1

モンテールは「おやつの時間の
ワクワク」をお届けします

モンテール

八潮直売店では豊富なラインナップのスイーツを取り揃えております
 八潮市大瀬3-1-8/フリーダイヤル ☎0120-46-8823

この広報紙は、再生紙と植物由来インクを使用しています。

◆広報やしおは、毎月1回、10日(新聞休刊日を除く)に新聞折り込みで配布しています。届いていない世帯の方は、最寄りの公共施設、金融機関、一部のコンビニエンスストア、八潮駅などでお受け取りになれます。なお、次回の新聞折り込みは、10月10日(木)です。