



毎月19日は「天理の食育の日」
野菜たっぷり、みんなで食べよう！

鮭の黒酢あんかけ



鮭の黒酢あんかけ

黒酢の中に含まれるクエン酸には、食欲増進、疲労回復に効果があります。

- ①生鮭は塩こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②玉ねぎは、くし切り、にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼き、器に盛る。
- ④鍋にAを煮立て、黒酢、②の野菜を加える。火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、③にかける。

小松菜の磯部和え



小松菜の磯部和え

磯の香りがさわやかな和え物です。

- ①小松菜は、たっぷりの熱湯でゆでた後、冷水にさらし、水気を切り、3～4センチ長さに切る。
- ②もやしは熱湯で、ゆでた後、ざく切りにする。
- ③焼きのりはあぶって、ビニール袋に入れて細かくもむ。
- ④しょうゆ、だし汁をあわせ、①と②を和え、③を加えて器に盛る。

材料（2人分）

鮭の黒酢あんかけ

- 生鮭 …………… 2切れ(180g)
 - 玉ねぎ …………… 1/4個(50g)
 - にんじん …………… 1/4個(35g)
 - ピーマン …………… 1/2個
 - 小麦粉 …………… 適量
 - 塩こしょう …………… 少々
 - 水 …………… 200cc
 - 鶏がらスープ …… 小さじ1/2
 - 砂糖 …………… 大さじ2
 - しょうゆ …………… 大さじ1/2
 - 黒酢 …………… 大さじ3
 - サラダ油 …………… 小さじ2
 - 水溶き片栗粉 …………… 適量
- (エネルギー 258kcal/塩分 1.2g)

小松菜の磯部和え

- 小松菜 …………… 50g
 - もやし …………… 50g
 - しょうゆ …………… 小さじ1
 - だし汁 …………… 10g
 - 焼きのり …………… 全型1枚
- (エネルギー 17kcal/塩分 0.4g)

※栄養価は1人分です。

●消費生活相談

毎週月～金曜日 10時～16時
市役所地下 消費生活センター（☎内線770・785）

消費生活相談窓口から

知って 暮らしの おきたい 知識 ⑳

そのネットショッピング



【相談】インターネット通販で、有名ブランドのバスケットシューズが安く販売されていたので注文した。代金前払いで国内の銀行に振り込んだが、注文とは別の商品が国際便で届いた。「商品違いのため交換希望」をメールしたが、おかしな日本語で、意味不明な返信が届いたときり、注文した商品が送られてこない。

【アドバイス】ネット上には有名ブランドやメーカーの模倣品を販売するサイトがたくさんあります。特に海外の事業者による日本の消費者向けウェブサイトでのトラブルが多く、平然と「正規品」などと記載しています。

海外の事業者との対応はセンターでは難しく、海外ショッピングトラブルの相談

窓口である「消費者庁越境消費者センター」を紹介しました。商品の真んについては、メーカーの判断が必要ですが、相談者が購入した商品は、きわめて模倣品の可能性が高いと判断されました。警察へ連絡し、振込先銀行へ連絡することを伝えましたが、業者とはすでに連絡が取れなくなり、被害の回復はほとんど不可能な状況です。

模倣品は権利侵害品に該当し、輸出入が禁止されています。個人が利用するつもりで、模倣品と知らずに購入した場合でも、購入した消費者が違法に問われる可能性があります。交換や返品のためであっても、海外に送り返すこともできません。

模倣品を販売するウェブサイトの見きわめ方は、①正確な運営情報（運営者氏名・住所・電話番号など）の記載がない②正規の価格よりも極端に値引きされている③日本語の表記が不自然④支払い方法が銀行振込のみで、クレジットカードが利用できないなどです。

安いからといって安易に購入することは、絶対に避けましょう。

模倣品は権利侵害品に該当し、輸出入が禁止されています。個人が利用するつもりで、模倣品と知らずに購入した場合でも、購入した消費者が違法に問われる可能性があります。交換や返品のためであっても、海外に送り返すこともできません。