へ・ル・シー COOKING

旬の食材で和食料理に挑戦しましょう

鮭のつみれ粕汁

ほうれん草のたらこ酢和え

材　料（４人分）

鮭のつみれ粕汁

生鮭	200g
玉ねぎ	1/4個
生姜	15g
片栗粉	大さじ３
大根	200g
にんじん	50g
ちくわ	１本
ねぎ	２本
酒粕	100g
酒	100cc
水	５カップ
だし昆布	10cm 位
みそ	大さじ２
しょうゆ	小さじ２
七味唐辛子	適宜

（エネルギー 224kcal／塩分 1.2g）

ほうれん草のたらこ酢和え

ほうれん草	１束
たらこ	１腹
柚子の皮	適量
酢	大さじ２
砂糖・しょうゆ・みりん	小さじ１

（エネルギー 49kcal／塩分 1.1g）

※栄養価は１人分です。

作り方

鮭のつみれ粕汁

①鮭は皮と骨を取り、包丁で細かく切ってたたき、玉ねぎと生姜はみじん切りにする。
②①と片栗粉を混ぜ、鮭のつみれを作る。
③大根とにんじんは４cmの短冊切りにして、ちくわは小口切り、ねぎは斜め切りにする。
④器に酒粕をちぎり、酒を加えて電子レンジに２分かけて柔らかくしておく。
⑤鍋に水、昆布、大根、にんじんを入れて中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し②を一口大に丸めて加え、野菜が柔らかくなるまでしばらく煮る。
⑥酒粕とちくわを加えて５分程煮る。みそとしょうゆを加えて味を整え、ねぎを散らして火を止め、器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

ほうれん草のたらこ酢和え

①沸騰した鍋に、ほうれん草を根のほうから入れて、色よくゆで、水洗いして３cm位に切り、水気を絞る。
②たらこは包丁で薄皮に切り目を入れて、包丁の背で皮をこそげ取る。酢、砂糖、しょうゆ、みりんで溶き延ばして、ほうれん草を和える。
③柚子の皮のせん切りを天盛りにする。

消費生活相談窓口から

知っておきたい くらしの知識 ㉖㊻

●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）

海外宝くじに当選!? 本当に当たるの？

【相談】オランダから宝くじの購入を勧めるダイレクトメール（ＤＭ）が届き「３６０万円が当たる資格を、あなたが獲得されました。その申込みのため、８、０００円を定額小為替で送るように」と書かれていた。
まだ申込んでいないが、信用できるだろうか？

【アドバイス】 ある日突然エアメールが届き、開封すると「高額宝くじ当選！」などの文字が飛び込んできて、驚かれたことはありませんか？

この相談者には「海外宝くじ」に当選したと思わせるＤＭが送られてきました。申込みをする前に、センターへ相談されたので、被害にあわずにすみました。

最近またこうした「海外宝くじ」の相談が増えています。「賞金が当たった」「賞金当選のための資格を獲得した」などと受け取った人に、あたかも当選したかのような期待を抱かせます。賞金を受け取るための申込金などの名目で、お金を支払わせる手口です。

ＤＭはカナダやオーストラリアなどからも送られてきます。送ってくる団体などの住所や連絡先は不明で、抽選などがいつどこで行われるかなどの記述は一切ありません。

「この金額だけで夢を買えるのなら…」と気軽に一度でも送金すると、次々に同種のＤＭが送られます。また、業者の指示に従って、クレジットカード番号を伝えた場合には、海外宝くじに１回だけ申込んだつもりでも、毎月引き落としが続くケースもあり、支払った金額を取り戻すのは難しいです。

海外の宝くじは、日本国内で買うだけでも違法になる恐れがあります。絶対に申込みしないでください。ＤＭは主に高齢者あてに送られてきます。身近な人も日頃から、不審な郵便物が届いていないか注意しましょう。