



地域をより魅力的にするためのきっかけを

東金青年会議所 理事長 いとう たかよし 伊藤 享兆 さん



Q. 東金青年会議所(JC)の活動について

3市3町をエリアとし、20歳～40歳の28名で「明るい豊かな社会の実現」という共通の目標に向かって、もっともっと地域を良くしようと活動しています。今年で設立から55年という節目の年を迎えました。

私自身は30歳で仲間に加わり8年目。今年は理事長を務めています。実は理事長になる前の年に、日本青年会議所へ出向していました。全国にいる同志の活動に触発されたり、海外8カ国を回り新たな考えに出会えたりと、たくさんの学びや気付きがありました。そのことは、現在の活動に生かされていると感じています。

生活するのにとても便利なこの地域ですが、可能性がまだまだあると思います。何かしら新たな「1番」が生まれてほしいし、そのきっかけを作れたら嬉しいですね。



員林青年会議所と55周年の記念撮影(日吉神社)

東金市 食生活改善会の おいしいレシピ

極楽ねぎのそうめんチヂミ



1人分 栄養価 (たれを半量を使った場合)

エネルギー 276kcal たんぱく質 8.5g
脂質 14.6g 食塩相当量 1.8g

作り方

15分

(半量ずつ焼くと、カリッとおいしく仕上がります)

- そうめんは熱湯でゆで、水にさらし長さ3cmに切る。ねぎは小口切りにする。
- ボウルに(A)の材料を入れて混ぜ合わせ、生地を作る。
- フライパンにサラダ油を熱し生地を入れ平らにならし、両面を焼く。仕上げにごま油を鍋肌から入れ強火で表面を香ばしく焼き、器に盛る。

材料(4人分)

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | ●そうめん(乾) 100g ●極楽ねぎ 1束 ●ピザ用チーズ 60g ●納豆 1パック ●鶏がらスープの素 小さじ1 ●片栗粉 大さじ4 | B | ●サラダ油... 大さじ2 ●ごま油 大さじ1 ●しょうゆ ... 大さじ1 ●酢 大さじ1 ●砂糖 ひとつまみ ●ラー油 適量 |
|---|---|---|---|

極楽ねぎ

東金の特産品



極楽ねぎは、極三わけねぎ出荷組合が、「東金市極楽寺で育てたねぎを皆さんに知りたい」という熱い思いを込めてブランド化したわけねぎです。辛みが少なく香りが良いので、みそ汁、味噌、ぬた、炒め物などさまざまな料理に合います。

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内のスーパーなどで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。

市ホームページ▶



広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月1日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマートフォンアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。



読みやすく、読み間違えにくいユニバーサルデザインフォント(書体)を使用しています。

※広告の企業・製品・サービス内容は市が推奨するものではありません。



市ホームページ
広報とうがね



LINE
公式アカウント



スマートフォン
マチイロ



環境にやさしいインクで印刷しています。