



少子化の街を泳ぐや鯉幟

佐藤 政治

いーらーかーのなーみいと。昔はこの家からも鯉幟が揚がっていたが、今は見かけることが珍しくなった。たまに揚がっているのを見かけると心が和む。今西 青峰

人の動き

令和2年
3月末現在

()は前月比

人口 14,839(−149)
男 7,496(−67)
女 7,343(−82)
うち外国人 409(+3)
世帯数 6,726(−10)

出生 5 死亡 11 転入 122 転出 270

その他 +5

※平成31年1月から外国人を含む人口を掲載しています。

交通事故

令和2年
3月末現在

()は令和2年1月からの累計

発生 0件(0)
死者 0人(0)
負傷者 0人(0)

火災と救急

令和2年
3月末現在

()は令和2年1月からの累計

火災 1件(3)
[死者 0件(0)]
救急 40件(122)
救助 6件(10)
ドクターヘリ搬送 1件(3)

ドクターヘリの離着陸について

ヘリの離着陸時には砂ぼこりが舞う可能性がありますので付近の住民の方は家の窓を閉め、洗濯物や飛散しやすい物は一時撤去していただくようお願いします。ヘリ離着陸場の使用に伴い、一般車両の通行を一時的に制限する場合がありますので、その際はご協力をお願いします。

(別海消防署 救急係 75-0366)

矢臼別演習場での訓練日程等について

町ホームページでお知らせしていますが、閲覧できない場合は、電話で対応することができますので、お手数ですが下記までお問い合わせ願います。

問合せ／別海駐屯地業務隊総務科 TEL 0153-77-2231 (内線311)

別海町役場総務部総合政策課 まちづくり推進担当

TEL 0153-75-2111

町ホームページ
検索キーワード

令和2年度演習



(内線2211・2212・2216)

お誕生・ご結婚

令和2年3月1日から3月31日届出分まで

※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています。



お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
大津 讃頌 (さむ)ちゃん女雄平(泉川)		
小林 奏介 (そうすけ)くん男亮平(中春別)		
上條 結希 (ゆづき)くん男貴也(西春別駅前)		
西村 果純 (かすみ)ちゃん女征真(西春別)		
梅澤 至誠 (しせい)くん男俊二(別海)		

乳和食ってどんなもの？

乳和食とは、味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法です。

乳和食の最も重要な栄養的効能は、食塩過剰摂取の防止です。またこれに加え、日本人のカルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性蛋白質を補うこともできます。



ホエイピクルス



材料 (6人分)

- ※ニンジン、キュウリ、ミニトマト、パプリカ等 350g
- ※ホエイ※ 大さじ3
- ※すし酢 大さじ3
- ※ローリエ 1枚
- ※ブラックペッパー (半分に切る) 5粒

作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 小鍋にAを合わせて、煮立ったら①を加える。クッキングシートで落としぶたをし、中火で2分から3分煮たらそのまま冷ます。

★ポイント

一般的な漬物は塩分が高めなので、代わりに自家製ピクルスを。ホエイを使ったピクルスは、酸味もまろやかで旨味たっぷり。食べやすく飽きがきません。

冷蔵庫で2週間程度保存できます。

※ホエイの材料と作り方
(カッターチーズ40g、乳清150ml)
牛乳200ml、米酢大さじ1

- 鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋肌にプツプツと泡が出てくるまで温める。
- ①のタイミングを逃さずに、火をとろ火にして米酢を全体に回し入れ、木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- すぐに牛乳が分離して、濁りの少ないきれいな乳清が出てくるので、人肌になるまでそのまま冷ます。
- ざるにふきんまたは厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上に置き、③を流し込み、こしてチーズを取り出す

レシピ・写真提供

「Jミルクホームページ「乳和食のレシピ」

乳和食公式サイトでは、レシピや調理動画がご覧いただけます。

Jミルクホームページ「乳和食のレシピ」➡

