

広報 ひがしそのぎ

2024
6月号
NO.680



今年のそのぎ茶市は、雲ひとつない晴天に恵まれ、青空の下、お店からの活気あふれる掛け声や、子供たちの笑い声が響き渡り、会場全体が生き生きとした明るい雰囲気になっていました。

写真／お茶娘 中山楓さん

特集 | 東彼杵のひと | 「そのぎんサーモン」野村一・由美さん

東彼杵のひと

vol.8

野村 一さん

1948(昭和23)年生まれ
大村市出身・在住

野村 由美さん

1964(昭和39)年生まれ
長崎市出身、大村市在住



東彼杵町産「そのぎんサーモン」

しばらく休園していた旧いこいの広場(中岳郷)で、新たな東彼杵町の名物が誕生しています。昨年6月に陸上養殖をスタートしたトラウトサーモン。噛むたびに広がる甘みと旨み、国内産だからこそその新鮮さが高く評価されています。全くの未経験から陸上養殖を始めたという野村さん夫妻にお話を伺いました。

毎日欠かさず愛情かけて

養殖の期間は仕入れる魚の大きさで異なりますが、出荷サイズの2kg前後に育つまで8~14か月。毎日休まずお世話をされています。「水温や水中の酸素濃度を管理し、エサの量は日によって異なる魚の体調に合わせて調整しています」と野村一さん。直径5mの円形水槽4基には龍頭泉付近の澄んだ地下水が引かれ、サーモンたちが気持ちよさそうに泳いでいます。

出荷を待ち望む声、多数

「養殖開始以降、ホテルレストランのシェフをはじめ飲食店の皆さんから“県内産サーモンをぜひ提供したい”との

声を数多くいただきました。涼しい気候を好む魚たちですが、期待に応えるかのように暑い夏を乗り越え、今年2月には丸々と立派な姿に。その間辛抱強く待ってくださった皆さんに無事にお届けできた時には、本当に嬉しかったですね」と由美さんは話します。



東彼杵の豊かな水が育んだ立派なサーモン。出荷開始の際、贈呈されました。

新事業に挑戦する理由

大村市で介護施設を運営する野村さん夫妻が、思い切って魚の養殖に挑戦した理由は、施設の利用者さんの存在だったそう。

一さん「これからの不確実な時代、利用者さんの命をお預かりする立場として、食料確保は最優先の課題だと考え、第一次産業への参入を決意したんです。ご縁があり



敷地内にはたくさんのモミジが心地よい木陰を作ります。秋には紅葉狩りが楽しめるそうです。

購入させていただいた旧いこいの広場は、アスファルト塗装の場所が多く畑にするのを断念。野菜の水耕栽培を学ぶ中で、魚の陸上養殖と同時に行える“アクアポニックス”という方法に出会いました」



もともとローラースケート場だった広々とした場所に、水槽が並んでいます。

魚が野菜を育てる？ 環境にやさしい仕組み

由美さん「養殖に使用した栄養豊富な水を、野菜の水耕栽培に再利用する仕組みです。水槽の水に含まれる魚の排泄物を微生物の力で分解することで、養分をたっぷり含んだ水が出来上がります。エネルギーを効率的に使用できるうえ、化学肥料いらずで野菜がぐんぐん育つ持続可能な農法です。熊本県八代市で実践されている方の元へ

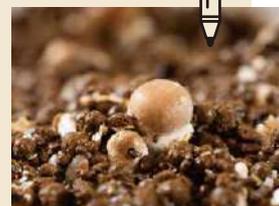
何度も通って、夫婦でそのノウハウを学びました。現在サーモンが主ですが、水耕栽培の野菜も本格化させる予定です」

地元の皆さんに 味わってもらえるように

一さん「まだまだ十分な数を出荷できていないのが現状。町内の皆さんにも気軽に味わっていただけるように、水槽を増やして生産量を増やしていく計画です。近い将来の目標は、サーモンでふるさと納税に貢献すること、地元飲食店さんのご協力を得て“サーモンフェア”を行うこと。東彼杵町の活性化につながる新たな名物を目指して、今後もチャレンジを続けていきたいと思っています」

取材とぼれ話

菌床しいたけの栽培も順調だったそう。現在はマッシュルーム栽培実験中。取材当日はかわいいマッシュルームの赤ちゃんが土から顔をのぞかせていました。



大村湾パーキングエリアと地域創生



写真左から：西日本高速道路（株）加治英希九州支社長、岡田町長

4月19日、長崎自動車道大村湾パーキングエリア（上り線）がリニューアルオープン。新たな展望テラス「青い庭」も完成し、大村湾を一望できる絶景スポットが誕生しました。

また、町と西日本高速道路（株）は「地域創生等のプロジェクト連携に関する協定」を締結。今後は町・地域住民・NEXCO西日本が連携し、新たな特産品の開発などが行われます。

V・ファーレンと共に地域振興



写真左から：岡田町長、V・ファーレン長崎高木琢也取締役兼C.R.O

4月24日、V・ファーレン長崎の高木琢也取締役兼C.R.O、外尾啓太郎スポーツ推進部長、クラブマスコットのヴィヴィくんが役場を訪問。市町連携の更なる強化やJ1再昇格に向けた決意を話されました。

岡田町長は「新しくなった大村湾PAやそのぎ茶市など地域の魅力発信について、今後も連携を図りながら取り組みを行いたい」と話しました。

そのぎ茶の振興を祈願して



5月17日、そのぎ茶が良質なお茶として生産されたことに感謝し、ますますの認知度向上を願う献茶祭が、彼杵神社で行われました。

宮司が祝詞をあげた後、そのぎ茶振興協議会尾上範幸会長が新茶を詰めた白磁の茶壺を奉納。尾上会長は「県内でのそのぎ茶の地位を不動にしつつ、飲食店などに対する卸売販売にも力を入れていきたい」と意気込みを話しました。

そのぎ茶市の来場者数、過去最多



5月17日～19日、そのぎ茶市が役場横の長崎街道そのぎ宿通りで開催されました。

今年の茶市は、町内の茶商やお茶農家14店を含む全66店が出店し、新茶やくじらを始めとした特産品などを販売。

定価より2割から3割ほど安い限定価格の新茶や、茶葉の詰め放題、イベントの開催などにより、28,811人の来場者数となり過去最多を記録しました。

地元消防団を応援



写真左から：榎本裕樹分団長、藤澤克次代表取締役

5月22日、(有)普賢石油藤澤克次代表取締役から消防第4分団に詰所用テーブルおよび椅子が寄贈されました。

(有)普賢石油は今年創業70周年。地元消防団を応援したいとの思いから今回の寄贈に繋がりました。

榎本裕樹分団長は「日々地域の災害に備え行動している我々にとって、活動の助けとなる物品であり、団員一同感謝しています」と話しました。

5月の町長執務日誌

※スペースの都合により一部省略しています。

期日	行事	期日	行事
9日	環境衛生推進会議	19日	特別町民との懇談会（茶市会場）
10日	九州地区道路利用者会議定時総会	23日	JANAがさき県央茶業部会新茶贈呈 大村湾をきれいにする会総会・意見交換会
12日	第58回特攻殉国の碑慰霊祭	24日	長崎県環境保全協会創立五十周年記念式典・祝賀会
13日	土地改良事業団体連合会 会計検査受検対応 町ふれあいいきいきサロン連絡協議会総会	25日	長崎県市町村保健師会通常総会
14日	全国道路利用者会議定期総会	26日	第15回興福寺文化祭・茶市
15日	道路整備促進期成同盟会全国協議会	28日	ながさきピース文化祭実行委員会総会
16日	川棚地区交通安全協会定期総会 消防分団長会議	29日	長崎県市町村会全員協議会 消防後援会連合会長会議
17日	献茶式 特別町民との懇談会（茶市会場）	30日	九州地方下水道協会総会

町民税・県民税の定額減税

国民の負担緩和等を目的として、令和6年度の町民税・県民税（個人住民税）から特別税額控除（定額減税）が実施されます。

▶定額減税の対象となる方

令和6年度（令和5年中）の個人住民税の合計所得金額が1,805万円以下（給与収入2,000万円以下に相当）の納税者

▶定額減税の額および算出方法

納税者本人1人につき1万円、控除対象配偶者・扶養親族1人につき1万円

例）納税者、控除対象配偶者、扶養の子供3人の場合

1万円（本人）+ 4人×1万円（控除対象配偶者+子供）= 5万円（定額減税額）

▶減税の実施方法

納税者の徴収方法に応じて減税の実施方法が異なります。詳しくは町HPをご覧ください。（定額減税の対象とならない方は従来と変更ありません）

▶その他

減税しきれない場合は、別途給付金（調整給付）が支給されます。詳しくは内閣官房HPをご覧ください。

▶注意事項

- ①納税者本人が均等割のみ課税される場合は、定額減税の対象外となります。
- ②定額減税の対象となる方は、国内に住所を有する方に限ります。
- ③控除対象配偶者以外の同一生計配偶者の方は、令和7年度から対象になります。
- ④算出した減税額が所得割額を上回る場合は、所得割額が減税額の限度額となります。（均等割額への減税の適用はできません）

☎ 住民税係 ☎ 46-1261

詳細はこちら



国民年金保険料の免除制度

経済的な理由で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けず、保険料が納め忘れの状態だと、障害や死亡といった不慮の事態に、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

免除・猶予の申請は忘れずに行いましょう。

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202

▶申請について

令和6年度の申請受付は7月1日から開始し、令和6年7月から令和7年6月までの期間を免除・猶予の対象として審査します。

※申請は原則として毎年度必要です。

※過去2年前までさかのぼって免除申請ができます。

詳細はこちら



熱中症特別警戒アラート 運用開始！

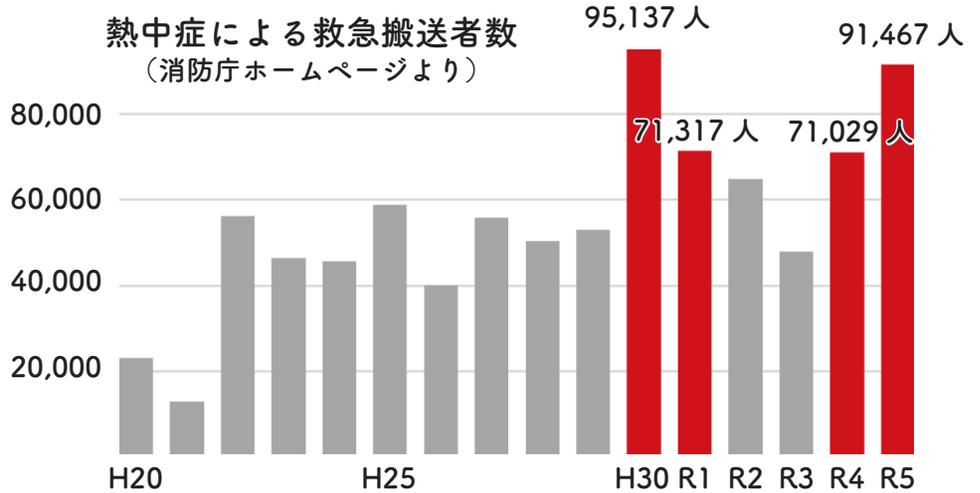


今年の夏から現行の熱中症警戒アラートに加え、新たに「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。これまで以上の熱中症対策を心がけましょう。

熱中症の死者は自然災害時の3倍以上！

コロナ禍の年を除くと近年、救急搬送者数は7～9万人前後で推移しています。また、死亡者数は年間1,000人を超えています。

この数は、豪雨災害など自然災害時の死者数の3倍以上です！



今年の夏から変わること

これまでの熱中症警戒アラートに加え、新たに**熱中症特別警戒アラート**が発表されます。



▶ 熱中症特別警戒アラートとは？

熱中症特別警戒アラートは**過去に例のない広域的かつ危険な暑さ**が予想されるときに発表されます。

特別警戒アラートは、前日の14時以降に都道府県単位で発表されます。東彼杵町では戸別受信機や防災アプリで住民の皆さんにお知らせします。



「特別警戒アラート」が発表されたら？

危険性を認識し、**命を守る予防行動**をとりましょう。

屋外活動を控える

定期的な水分補給と毎日3食の食事を

エアコンをつけた環境で過ごす

高齢者等の見守り・声掛けを行う

クーリングシェルター

自宅にエアコンがない方はクーリングシェルターを利用できます。利用の際は総合会館スタッフへお声かけください。

場所：総合会館1階ロビー
時間：特別警戒アラート発表期間中の10時～21時
収容人数：22名

風しんの助成制度は今年度まで

対象の方は風しんの抗体検査・予防接種が無料で受けられます。

▶対象者

昭和37年4月2日～

昭和54年4月1日生まれの男性

風しんは成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠早期の妊婦がかかると、出生児が先天性風しん症候群になる可能性もあります。感染拡大防止のためにご協力をお願いします。

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

特定健診・がん検診のご案内

がん検診、特定健診、後期高齢者医療健康診査を実施します。詳しくは案内を郵送していますのでご覧ください。

▶実施日・場所

7月17日（水）農村環境改善センター

7月18日（木）総合会館2階 大会議室

7月19日（金）総合会館2階 大会議室

7月20日（土）総合会館2階 大会議室

▶受付時間

午前： 7時30分～11時

午後： 13時15分～14時30分

※7月20日（土）は午前のみ実施します。

☎ ほけん年金係

☎ 健康増進係

☎ 46-1202（特定健診）

☎ 46-1200（がん検診）



健康ひとくちメモ

手の痺れについて

東彼杵郡医師会 新村 哲也（川棚町）



上肢（肩～手）には、橈骨（とうこつ）神経・尺骨（しゃっこつ）神経・正中（せいちゅう）神経という3本の大きな神経があります。これらの神経が圧迫を受けると痺れが生じてきます。

代表的な神経麻痺について紹介します。

1. 橈骨神経麻痺

ハネムーン麻痺とも言われます。橈骨神経は上腕部背側を通っており、腕枕をしたり子供やパートナーの頭を上腕に乗せて寝た後に目を覚ました際に手が痺れたり、指や手首が動かしにくくなる事があります。

橈骨神経は知覚神経として、親指と人差し指の皮膚の感覚を伝え、運動神経として指や手首を背側に挙げる役目があります。このため上腕部背側に圧迫を受けると痺れや麻痺を生じます。圧迫がとれると神経は次第に回復し症状も改善してきますが、圧迫の程度が強くと回復に時間がかかる場合は麻痺による筋肉の萎縮が生じない様に投薬や電気刺激療法が必要となります。

2. 尺骨神経麻痺

肘部管症候群とも言われています。尺骨神経は肘関節の内側を通っており、肘の内側をぶつけた際に肘から前腕にかけてジーンとした痺れ感を体験した事があると思います。神経は肘の内側部の靭帯で固定されています。この靭帯が厚くなったり、骨が変形したりして神経を圧迫すると、手の小指や薬指に痺れが生じてきます。幼少時の肘の骨折の後遺症として発症する場合があります。神経麻痺が進行してくると手指の感覚や、手指の筋力（親指で物を挟む・小指、薬指を曲げる）が低下してきます。

治療は投薬等を行います。症状が進行した場合は圧迫している靭帯を切開したり、神経を移動させたりする手術療法が必要となる場合があります。

3. 正中神経麻痺

手根管症候群とも言われています。手掌（手のひら）の中央を通っている神経です。長年手を使う事で正中神経の上にある靭帯が厚くなって神経を圧迫する事で発症します。手関節の骨折の影響で発症する事もあります。母指から中指にかけての痺れから始まり、進行すると手指の感覚、握力の低下やつまみ動作のしづらさが生じてきます。

治療は投薬等を行います。症状が進行した場合は靭帯を切開する手術が必要になる場合があります。

長期間放置すると手術をしても回復が不十分となりますので整形外科への早期の受診をお願いします。



子育て・健康カレンダー

子育て情報
 健康情報
 休日当番医

日	曜日	内容	場所・時間・その他	問い合わせ先
1	月	七夕製作	すくすくねんね、10時、8組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
2	火			
3	水			
4	木	町の子育て担当者との座談会	すくすくねんね、10時、8組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
5	金			
6	土			
7	日	トレーニング室利用講習会	総合会館2階 保健センター、10時、要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
		岩永医院	東彼杵町	☎ 0957-47-0014
8	月	乳児相談(3~4、7~9か月児)	総合会館2階 保健センター ※対象者には通知します。	健康増進係 ☎ 46-1200
9	火			
10	水	健康相談	総合会館2階 保健センター、13時半 健診結果、お薬手帳があれば持参	健康増進係 ☎ 46-1200
11	木	ベビーマッサージ	すくすくねんね、10時半、5組限定 生後6か月未満対象、要予約、参加費100円	すくすくねんね ☎ 46-0737
12	金	大きくなったかな?	すくすくねんね、午前中	すくすくねんね ☎ 46-0737
13	土			
14	日	鈴木病院	東彼杵町	☎ 0957-46-0145
15	月	カナザワ内科クリニック	川棚町	☎ 0956-83-3727
16	火			
17	水	特定健診・がん健診	農村環境改善センター ※詳しくは案内をご覧ください。	健康増進係 ☎ 46-1200
		せつちゃんと一緒に作ろう	すくすくねんね、10時、4組限定 要予約、参加費200円	すくすくねんね ☎ 46-0737
18	木	特定健診・がん健診	総合会館2階 大会議室 ※詳しくは案内をご覧ください。	健康増進係 ☎ 46-1200
		トレーニング室利用講習会	総合会館2階 保健センター、19時、要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
19	金	特定健診・がん健診	総合会館2階 大会議室 ※詳しくは案内をご覧ください。	健康増進係 ☎ 46-1200
		糸かけ講座	すくすくねんね、10時、4組限定 要予約、参加費500円	すくすくねんね ☎ 46-0737
20	土	特定健診・がん健診	総合会館2階 大会議室 ※詳しくは案内をご覧ください。	健康増進係 ☎ 46-1200
21	日	西の原野中医院	波佐見町	☎ 0956-85-3054
22	月			
23	火	献血	総合会館教育センター玄関前 9時~12時半、14時~16時半	健康増進係 ☎ 46-1200
24	水	おはなし会&誕生会	すくすくねんね、10時、10組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
25	木			
26	金	リンパマッサージ	すくすくねんね、10時、5組限定 要予約、参加費100円	すくすくねんね ☎ 46-0737
27	土			
28	日	小鳥居内科・脳神経内科クリニック	波佐見町	☎ 0956-20-7027
29	月			
30	火	婦人がん健診	農村環境改善センター ※詳しくは案内をご覧ください。	健康増進係 ☎ 46-1200
		はるちゃんの自然あそび	すくすくねんね、10時、7組限定、要予約	すくすくねんね ☎ 46-0737
31	水	婦人がん健診	総合会館2階 保健センター ※詳しくは案内をご覧ください。	健康増進係 ☎ 46-1200

※この内容は5月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。



図書だより

問 東彼杵町図書室 ☎ 46-0705

読書感想文・感想画コンクールの課題図書が次々と入荷しています。

6月25日～9月29日までは該当学年のみの貸出で、1人1冊1週間です。

絵本の読み語り（乳幼児対象・要申込）
7月27日（土）10時30分から



『くまちゃんがいざなくなっちゃった』
トム・エリヤン
シエーン・マッセイ
なががわ・ちひろ 絵作

お父さんからもらったくまのぬいぐるみ。ぼくのベッドぐらい大きなくまちゃん。

ぼくは、大好きなくまちゃんといつも一緒に遊んでいる。

ある日、くまちゃんが小さくなっていることに気がついたよ。でも、お父さんもお母さんも「変わらないけどな」とくすすと笑う。どうしてかなあ？

男の子の心の成長を描いた心温まる絵本。長崎県読書感想文課題図書です。



『こども話し方教室』
三森ゆりか 監修
バウンド 著

自分の意見を正しく相手に伝える。それは、大人でも簡単なことではない。しかし「言語技術」をマスターすれば、それは難なくできるという。

本書は、小学校中・高学年対象に、説明の組み立て方や話し方など様々な場面を想定してわかりやすく説明してあります。また、家庭でもできる言語能力を育むためのヒントも満載。

是非、親子でご一読ください。



『ラウリ・クースクを探して』
宮内悠介 著

1997年ソ連時代のエストニアに生まれたラウリ・クースク。彼は、コンピューター・プログラミングの稀有な才能を持っていた。その才能が開花したのは、タルトゥ市の学校に編入した時。そこで彼はかけがえのない友人を得るのだった。

混沌とする時代を生き抜くラウリ。友との別れ、民族間の争い、挫折。取材する記者の目を通して物語は進んでいく。感動の一冊です。

詳細はこちら



開室時間：火曜日～土曜日 9時～19時半 休室日：毎週月曜日、年末年始
日曜日・祝祭日 9時～17時 貸出期間：2週間（一人5冊まで）



プロマネ 小森 竜樹

民間事業者との連携で東彼杵町を消滅しない町にします！（千葉市から移住）



協力隊 松野 隆太

スポーツを通じて、町の活性化を目指します！（大阪市から移住）



協力隊 磯田 和紀

観光農園の立ち上げなど、農業で町を盛り上げます！（大阪市から移住）

5月1日から、新たに地域おこし協力隊2名と地域プロジェクトマネージャー1名がまちの仲間に加わりました。今回はこの3人を紹介します。

地域おこし協力隊日記

中岳水路・ため池管理組合から

ブラックバス釣り大会 in 東彼杵 参加者募集！

普段は釣り禁止の池で行うイベントです。
釣れたブラックバスの長さによって豪華賞品あり！ぜひご参加ください。

▶大会概要

場 所：東彼杵町中岳郷 中池・鹿ノ丸池
日 時：8月4日（日）5時30分～11時
受 付：午前5時開始
参加費：1,000円（中学生以下500円）
その他：年齢制限なし、18歳未満は保護者の承認要。小学生以下は保護者同伴要。少雨決行、悪天候中止。

▶申込方法

電話またはFAXで7月26日（金）までに以下のどちらかへ、住所・氏名・年齢・連絡先をご連絡ください。（先着40名）

○やまぐち

電話 090-3191-0516、FAX 0957-47-0962

○かめや釣り具 諫早店

電話 0957-21-9141

▶大会注意事項

- ゴムボート可(ライフジャケット着用厳守)
- 入水禁止
- 大会中の怪我・事故については、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。



敬称は省略させていただきます。また、掲載希望があったものだけを掲載しています。

おくやみ

おくやみ申し上げます。

杉原 武久（飯盛） 80歳

各種相談窓口

【交通事故巡回相談】

交通事故でお困りの方はご相談ください。

①日時：7月11日（木）10時～15時
場所：県北振興局

②日時：7月16日（火）10時～15時
場所：諫早市役所高城会館

※相談予約は、開催日の2日前（土日、祝日を除く）までとなります。

☎ 県交通事故相談所 ☎ 095-824-1111

【心配ごと相談】

日付：7月10日（水）

時間：13時30分～16時

場所：町総合会館 福祉センター相談室

※電話、匿名での相談可。

☎ 町社会福祉協議会 ☎ 0957-46-0619

【行政相談】

①日時：7月8日（月）10時～12時
場所：役場1階 第2会議室

②日時：7月22日（月）10時～12時
場所：農村環境改善センター

☎ 役場総務係 ☎ 0957-46-1265

【精神保健福祉専門相談】

精神科医師が相談に応じます。（予約制）

日付：7月12日（金）、22日（月）

時間：14時～16時30分

場所：県央保健所ほか

対象：原則として、主治医のいない方

☎ 県央保健所 地域保健課 保健福祉班
☎ 0957-26-3306

東彼杵町の人口（4月末現在）※（）内は対前月比

総人口	世帯数	男性	女性
7,395人 (+11)	3,203世帯 (+7)	3,558人 (+6)	3,837人 (+5)

出生	死亡	転入	転出	その他
3人	7人	42人	27人	0人

事故等発生件数（東彼杵町）

	人傷 件数	死者	傷者	物件 事故	飲酒	無免許
4月中	0	0	0	12	0	0
令和6年中	5	0	7	63	0	0

土砂災害に備えましょう

ハザードマップ



台風や大雨、地震等が引き金となって起こる土砂災害の被害は年々増加しています。土砂災害の被害を防ぐためには、日頃からの備えが重要です。

災害に備えるポイント

①土砂災害危険箇所を確認！

自分が住んでいる場所に土砂災害が発生するおそれがあるか確認しましょう。

②土砂災害警戒情報に注意！

雨が強くなってきたら「土砂災害警戒情報」に注意しましょう。「土砂災害警戒情報」は、大雨による土砂災害発生の危険性が高まったときに長崎県と気象庁が合同で発表します。

③早めの避難を！

土砂災害警戒情報が発表されたら、早めに町が指定した避難所など安全な場所に避難しましょう。暗くなる前に避難することがより安全です。どうしても避難が難しい場合は、家の中でより安全な場所（がけから離れた場所で2階など）に移動しましょう。

災害・防災アプリのインストールはお済みですか？

町ではスマートフォンのアプリ「@ infocanal」で防災情報を提供しています。スマホをお持ちの方はアプリのインストールをお願いします。また、スマホをお持ちでないご家庭には「戸別受信機」を無料で貸出しています。

詳しくは防災交通係（☎ 46-0099）までお電話ください。



android の方



iPhone の方

食改さんオススメ料理

美味しさと栄養バランスを兼ね備えた「食改さん」のオススメ料理をご紹介します！



◆おすすめポイント

おやつやおつまみにどうぞ！ゆでた人参やアスパラなどお好みでお試ください。

1個あたりの栄養価

エネルギー 90kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 5.8g、食塩相当量 0.3g

＼餃子の皮で手軽に／ 「野菜とチーズの包み焼き」

材料 4個分

◎餃子の皮 4枚 ◎いんげん 4本 ◎かぼちゃ 4切 ◎赤ピーマン 1/2個 ◎大葉 4枚 ◎スライスチーズ 2枚 ◎油 大さじ 1/2

作り方

- ①いんげんは、さっとゆでておく。かぼちゃはうす切り、赤ピーマンは細切りにしてレンジで加熱しておく。
- ②①の材料を餃子の皮に包める長さに切る。
- ③餃子の皮に大葉、スライスチーズ、いんげん、赤ピーマン、かぼちゃをのせて包む。
- ④フライパンに油をしき③を焼く。