



まざらいんスタッフの楽しみ！



魚種名 マダイ
(稚魚)
日付 2019年7月29日
場所 新石巻漁港
赤灯台付近
大きさ 10 cm



魚種名 セツパ
(スズキ幼魚)
日付 2020年6月7日
場所 万石浦橋
大きさ 35 cm

自分は、魚釣りが趣味です。小さいころからや
っていて、釣り歴は20年以上です。

自己流なことや環境が変わったこともあり、
最近は釣れないときも多いのですが、疑似餌を
いかに本物の小魚や餌に見せるかや、魚が食い
ついた瞬間から釣り上げるまでの過程が大好き
です。

釣れた魚は家で調理して食べるので、家族
から喜ばれています！

みなさんの中にも釣りが好きな方、以前は
釣りをしていた方、お魚好きな方がいると思い
ます。

ぜひ、魚談義しませんか？

渡辺竜平

移動サロンや親睦会について

現在、休止中の移動サロンを6月後半より感染症に注意しながら順次再開して
いきます。日程が決まり次第、各団地の掲示板にポスターを掲示していきます。

開催にあたっては、下記の感染症対応策を実施いたします。

- ・ **3密**となる**密集・密接・密着**とならないように取り組みます。
- ・ **マスクの着用や会場での検温**をお願いします。
- ・ 会場入り口に消毒用アルコールを用意しますので、**手指の消毒**をお願い
します。

※感染防止の観点から、発熱など体調不良の症状がある場合は、参加を控えていただ
くよう、ご協力をお願いします。



移動サロンの開催日程（予定）

- ・ 新立野第二復興住宅団地：毎月第2・4金曜日 14時～16時
- ・ 新西前沼第一復興住宅団地：毎月第2・4火曜日 10時～11時30分
- ・ 新西前沼第三復興住宅団地：毎月第3木曜日 10時～11時30分

お問い合わせ

TEL：0225-24-9910

発行：特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター（CLC） 編集：石巻・蛇田のより処 まざらいん
拠点：石巻市蛇田字西境谷地122番地6号（〒986-0861） 受付時間：月～金 9:00～18:00

蛇田地域の情報紙

まざらいん！

第13号
2020年6月（隔月刊）

我が家の自慢のペット



食べることが
大好き！

ママ大好きだにゃ～
幸せ♡

新西前沼第一復興住宅
ゴロちゃん
5才 男の子

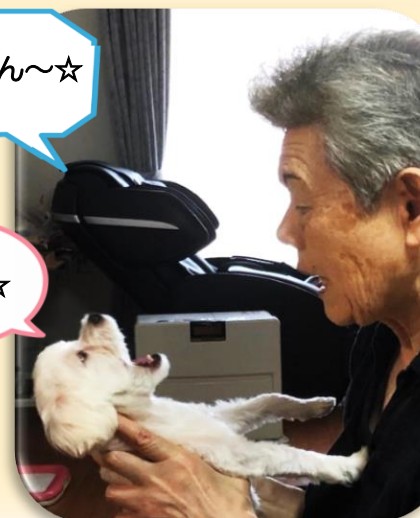


毎日、夕方の5時に
なったら、郵便物を見に
行こうって、お母さんを
誘うの。

ランちゃん～☆

はあ～い☆

あけぼの北復興住宅
ランちゃん
4才 女の子



ピーちゃん
おはよう☆

おはよう～☆

新立野第一復興住宅
ピーちゃん
4才 男の子

家族の肩や頭の上に
乗って、おしゃべり
しているよ。



今が旬の「ホヤ」について

宮城県は「ホヤ」が全国 1 位の収穫量で、全国に流通している内の約 52%は宮城県産です。そして、ホヤは栄養素も豊富な食材で、これから真夏の時期に入りますが、夏バテにも良いそうです。

おいしいホヤの見分け方

ホヤはクセのあるにおいがするイメージがあるかもしれませんが、本当に新鮮なホヤはそんなことはありません。

- ◆手に持って重いもの
ずっしりと重いものを選びます。軽く感じるものは中の水分が抜け、鮮度が落ちていることが多いです。
- ◆ツヤとハリがある物
表面の赤みが濃く、ツヤとハリがある物を選びます。鮮度が落ちてくるとしぼむような感じでツヤとハリがなくなってきます。
- ◆ずんぐりと丸いもの
できるだけ丸々としたものを選びましょう。その方が可食部が多いです。

ホヤは栄養が豊富！「ホヤ料理」を作ってみよう！

蒸しホヤの作り方



ホヤの先端にはふたつの凹凸が付いています。よく見ると+と-になっています。このふたつの凹凸を-から先に包丁で切り落とします。



ホヤの殻に縦に包丁を入れます。ホヤの身は殻から外さず、内臓である黒い部分だけを取り除きます。



鍋に「殻付きホヤ」を入れ、蓋をして強火で蒸します。湯気が立ってきたら、お酒を振り、中火で2～3分さらに蒸します。中身がくると丸まったら、完成！



「蒸しホヤ」の食べ方は、殻からホヤの身を外すだけ。食べきれない場合は、ジップ式の保存パックに入れ冷凍しておけば30日保存可能です。

☆用意するもの
・ホヤ…人数分
・お酒…少々

皆さんの自宅での過ごし方



新西沼第一復興住宅B棟中塩さん

昨年の12月に引っ越してきました。新型コロナウイルスの影響もあり、家の中でマスクづくりをしています。もともと手づくりが好きで、高校生のお孫さんからマスクの型紙をもらい、つくようになりました。「できあがったものは友人や知人にプレゼントして、とても喜んでもらえるので励みになっている」と話してくれました。



新立野第二復興住宅のみなさん

花壇の花を囲み住人が集まっています。コロナの影響で集会所でのお茶会ができないので、「少しでも気持ちが明るくなれば」と思い、男性住人が花を植えてくれました。畑でとれた野菜や、花の苗をおすそわけすることもあるそうです。



「自宅での過ごし方」を教えてください！

皆さんに教えてもらった暮らしの工夫や楽しみ方を、本紙上で紹介したいと思います。ちょっとした楽しみでもかまいません。お気軽にご連絡ください。

皆さんからの声をお待ちしています！

電話：0225-24-9910

メール：mazarain@clc-japan.com

たとえば……

- ・マスクづくり
- ・簡単体操
- ・プランターでの菜園
- ・オンラインお茶飲み

