

とみさと Hot News !

東京都庁とZOZOマリスタジアムで「富里秋スイカ」のPRを実施

問 商工観光課 ☎ (93) 4942

9月5日に東京都庁、9月6日にZOZOマリスタジアムを訪れて、トップセールスとして、市長とJA富里市の根本組合長が「富里秋スイカ」のPRを行いました。会場には、とみちゃんも駆けつけて、一生懸命「富里秋スイカ」をPRしてくれました。



▲都庁での富里秋スイカ寄贈の様子
左から) 東京都産業労働局 江村観光部長、五十嵐市長



▲ZOZO マリスタジアム ステージ
根本組合長によるPRの様子



▲ZOZO マリスタジアム
五十嵐市長によるPRの様子

とみさとやさい大作戦

里芋編

「とみさと元気なまち宣言」の取り組みとして、地元の野菜をたっぷり使ったおすすめレシピをご紹介します！！

【里芋の栄養価】

里芋には水溶性食物繊維が含まれ、胃腸の粘膜を保護し、免疫力アップやコレステロールの上昇を抑えるほか、便秘の改善などの効果があります。

地区保健推進員さんの
ワンポイントアドバイス

里芋はレンジにかけて少し柔らかくしてから、炒めましょう。

レシピ担当者：伊藤由美子さん
田口菊代さん



◇豚肉と里芋の照り焼き炒め

1人分 87Kcal
塩分 0.5 g

材料	分量 (4人分)
里芋	7個
豚ロース薄切り肉	240g
片栗粉	適量
万能ねぎ	少々
●しょうゆ・酒	各大さじ1と1/3
●みりん	小さじ1
●砂糖	大さじ2/3

- 作り方
- ① 里芋は7mm厚さの半月切りにする。耐熱皿に入れふんわりとラップをして、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
 - ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶす。
 - ③ フッ素加工のフライパンに豚肉を並べて中火にかけ、豚肉から脂が出てきたら里芋を加えて炒める。
 - ④ 豚肉に火が通ったら●の調味料を回し入れる。全体に味がなじんだら火を消して、器に盛り、万能ねぎを散らす。

令和7年4月予定の市公式ホームページリニューアルに向けたアンケート調査の結果を公開しています！

ご協力いただきました皆様には、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



アンケート結果は
こちらから→



すえひろのうじょう
末廣農場

イベントなどの最新情報は
末廣農場ホームページをご覧ください。



問 末廣農場【(株) グッドスタッフ】
☎ (93) 1200

市の人口
2024.9.30 現在

人口：49,796人(+40) 男：25,544人(+66) 女：24,252人(-26)
世帯数：25,337世帯(+61)
※()内は前月比

