



9月の予定

- | | | |
|--------|---------|------------------------|
| 1日(月) | 14時15分～ | 県民一斉防災訓練
※別紙をご覧ください |
| 5日(金) | 14時40分～ | 移動販売とくし丸 2階～ |
| 8日(月) | 9時00分～ | 理容サービスふらっと |
| 12日(金) | 14時40分～ | 移動販売とくし丸 3階～ |
| 14日(日) | 13時30分～ | 横田本町獅子舞 1階駐車場 |
| 19日(金) | 14時40分～ | 移動販売とくし丸 4階～ |
| 26日(金) | 14時40分～ | 移動販売とくし丸 2階～ |
| 27日(土) | 14時00分～ | 和太鼓演舞 1階テイフロア |
| 28日(日) | 13時30分～ | ワックス清掃
※別紙をご覧ください |



高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





9月はズワイガニについて。富山の冬の味覚の王様といえば、カニが思い浮かびます。富山湾は天然のいけすと呼ばれ水深1200m以上あり、多種多様な魚が捕れます。中でも魚津は国内で唯一、湾のなかに紅ズワイガニの漁場

を持ち、漁場から漁港までの距離が近いのが特徴で、とれたて新鮮なカニが味わえ、カニ料理のお店も多いようです。調理方法はお造り、焼物、酢物、揚物、蒸し物、鍋、ご飯、雑炊など色んな料理に使うことができます。紅ズワイガニは茹でる前から紅色で、甲羅はやわらかく、味は水深1000m以上に生息するため水分を多く含みジューシーで甘いのが特徴です。ズワイガニは暗い褐色で甲羅は硬く身が詰まり旨味が濃厚です。



紅ズワイガニ・ズワイガニ比較表

	産地	漁期	価格	主な調理例
紅ズワイガニ	主に北海道・富山	9月～翌6月と長い	1杯数千円～	チャーハン・クリームコロッケ・カニ汁・味噌汁等ジューシーさを活かす
ズワイガニ	主に日本海	11月～翌3月と短い	1杯数万円～(本ズワイガニ高級品)	カニ刺し・焼きガニ・カニしゃぶ等シンプルな料理で楽しむ

カニは美味しく、高たんぱく質で低カロリーです。アミノ酸やミネラルが豊富で糖質が非常に少ない食材です。血糖値を急激に上げる心配なく糖質制限をしている人も安心して食べられます。また、低脂質でもあり脂質摂取を控えたい人にも適しています。ビタミンも豊富で健康面や美容に適した食品といえます。

カニ料理を食べる時は皆さん無口になりますが、カニづくしの料理でお腹いっぱいになってみたいというのは富山県人ならではの願いではないでしょうか。