

# 海外からの“旬な”お便り

海外駐在員や本県と交流のある国・地域の方からの旬な現地情報を、毎月インターネットでお届けします。

シンガポールには、観光ガイドブックに載っていないすてきな散策場所がたくさんあるそうですよ。県東南アジア駐在員事務所の福田所長が実際に歩いて紹介してくれました。

廃線になったマレー鉄道の線路跡や、森の中に設けられている地上36mの空中遊歩道、シンガポールの街並みを360度見渡せる丘などさまざまな風景をお楽しみください!



廃線駅のプラットフォームが残るレール・コリドー



木々の高さと同じ目線で楽しめるサザン・リッジーズ



頂上でかわいいサイズのマウライオンが出迎えてくれるマウント・フェーバー・パーク

詳細はWEB県民だよりへ!



コロナ禍でも工夫しながら県のPRに取り組んでいます。昨年9月には、シンガポールからドローンを遠隔操作して富士山周辺を飛行する体験や静岡茶のブレンド体験、利き酒体験などができるバーチャルイベント「あさぎドリローンプロジェクト(Mt. Fuji Drone Challenge in Asagiri)」を、シンガポールの旅行会社やメディアなどに向けて実施しました。

◀県東南アジア駐在員事務所 福田所長



## 地産地消 レシピ

うまレタ。の中華風ピリ辛甘酢漬け



豊富な日照量で栽培され、若採りで鮮度が高いまま出荷される「うまレタ。」は、「うまい」「産まれたて」などの意味から名付けられた、高品質なレタス。この食材を掛川市「彩り料理 このは」の稲葉光紘さんに料理していただきました。



うまレタ。(10月~5月)

栄養価【1食分】  
エネルギー:25kcal タンパク質:0.3g  
脂質:1.3g 食塩相当量:1.8g  
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

②のポイント 季節によってゆずやミョウガを加えてもよし!

■材料【10食分】

- うまレタ。/1玉
- ショウガ(細切り)/5g
- 唐辛子(輪切り)/1本
- 大葉(千切り)/10枚
- 塩/大さじ2

- [A]
- 酢/120cc
  - みりん/30cc
  - ごま油/30cc
  - 砂糖/大さじ2
  - 塩/少々

\*盛り付けの糸唐辛子は分量外

■作り方【所要時間：約15分(寝かせる時間を除く)】

- ①うまレタ。をちぎって一口大にし、塩大さじ2を振って混ぜる
- ②5分ほど置いて葉がしんなりしてきたら、軽く搾って、ショウガ、唐辛子、大葉を混ぜ合わせる
- ③鍋で[A]を沸騰させたら熱いまま②に回し掛ける
- ④粗熱を取り、冷蔵庫で寝かせて味をなじませれば出来上がり!

※冷蔵庫で1日~2日寝かせれば食べ頃。1週間ほど保存できます

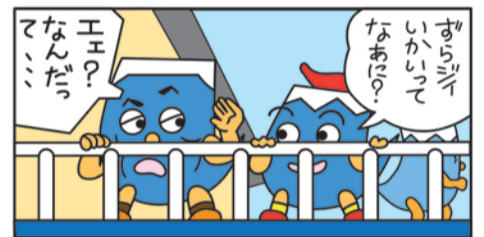
### 仕事人紹介



いなば みつひろ 稲葉 光紘さん

静岡市清水区出身。服部栄養専門学校を卒業後、「東京吉兆 帝国ホテル店」で和食を学び、帰郷する。「焼津たち吉」「葛城北の丸」を経て、2017年に魚料理を中心に静岡の旬の食材や地酒が楽しめる和食居酒屋「彩り料理 このは」を開業。地域住民はもちろん、遠方からも常連客が訪れる人気店となっている。

彩り料理 このは  
掛川市中央1-4-15望月ビル2F ☎0537(22)8006



\*いikai=大きい



正解者の中から抽選で20人の方に、「うまレタ。と旬の野菜セット」をお送りします

【問題】調査船「駿河丸」は海洋調査や研究に活用されます。水深何メートルまで観測ができるようになったでしょうか?(ヒントは2面)  
(1)20m (2)200m (3)2000m

応募方法/クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・性別(任意)・職業・電話番号をハガキ、Eメール、インターネット版県民だよりの入力フォームで。今月号の感想やご意見、新型コロナウイルス感染症について取り上げてほしい話題などもぜひお書き添えください。

※感想は「みんなの広場」でご紹介する場合があります。匿名を希望される方は、「匿名希望」と明記してください。

※個人情報情報は賞品の発送と読者層の調査のために使用します。

応募先/〒420-8691 静岡中央郵便局私書箱第1号 県民だよりクイズ係 Eメール:quiz@pref.shizuoka.lg.jp

応募期限/2月14日(月)必着 ※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

1月号の答え  
フウカク

応募総数は3818通でした。正解者の中から40人の方にご希望の賞品をお送りします。

プレゼント応募  
入力フォーム



編集・発行/静岡県広聴広報課 〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 ☎054(221)2231 FAX054(254)4032 掲載記事・写真の無断転載を禁じます。

65歳以上

## 一人暮らしシニアの方々へ

静岡県内におひとり暮らししている、親族には頼りたくない・迷惑をかけたくない。そんな方々のお悩みをタスカルが解決いたします。

もしもの時の

5つの安心

私たちが家族代わりに  
なって安心を届けます

### 1.身元保証支援

入院や福祉施設へ入所時の身元保証人・連帯保証人・身元引受人を引き受けます。

### 2.生活支援

日々の安否確認や、日常生活上での困り事を幅広くサポート致します。

### 3.万一の支援

24時間365日対応しており、緊急時の駆けつけやご逝去後の各種手続きを行います。

### 4.葬儀・納骨支援

生前のご意思に基づき、葬儀と納骨をします。お元氣なうちに意向をお申し付けください。

### 5.法律支援

公正証書遺言の作成や成年後見申立て、不動産の売却、金銭管理等を協力している静岡県内の弁護士や司法書士と一緒にお手伝いします。

一般社団法人タスカル | 資料(無料)請求、お問い合わせは電話・ハガキで

電話 静岡事務所 054-293-6115 浜松事務所 053-451-6082 沼津事務所 055-928-6845 受付時間 9:00~18:00 [土・日・祝日除く]

ハガキ 静岡事務所 〒420-0013 静岡市葵区八千代町24-9 やちよビル3階 浜松事務所 〒430-0926 浜松市中区砂山町1091 キャトルセゾン6階G号 沼津事務所 〒410-0892 沼津市魚町5 シャリエ沼津御成橋202-2号室

ハガキの宛先は『一般社団法人タスカル 資料請求係』とし、住所・氏名・年齢・電話番号を明記ください。

入れ歯やブリッジ、歯でお困りの方必読!

なるほど、そうだったのか!

インプラントの事  
よくわかった!



「インプラント」が詳しくわかる  
ガイドブックを無料進呈

- ◎ 気になるインプラントの費用
- ◎ 知っておくべきインプラントの長所と短所
- ◎ 信頼できる歯科医院の選び方

…など、内容豊富!

お申込み実績 (2020年) 年間 53,920名棟

無料資料は、今すぐこちらからお申し込みください!

0120-418-460

受付時間 ▶ AM9:00~PM8:00(平日) AM9:00~PM6:00(土日)

日本インプラント株式会社  
〒600-8429 京都市下京区丸太通五条上ル  
御供石町369 京都丸太通ビル8F