

# キッチンスタジオ ハーモニー

No.9

このコーナーでは、町管理栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽にできるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などを毎月ご紹介いたします。9回目は山田産のサケとシイタケを使った太巻き寿司「ふるさと四海巻き」です。

## 【材料】

すしめし…800㍥ 干しシイタケ…10枚  
サケフレーク…80㍥ 卵…3個  
焼きのり…5枚と1/4枚

## 【作り方】

- ①干しシイタケは水で戻してせん切りにし、戻し汁・砂糖・しょうゆ・酒で甘辛く味付けする。サケフレークは酒少々を振り掛け、電子レンジで1分間加熱する。すしめしを400㍥ずつに分け、それぞれにシイタケとサケを混ぜる。
- ②焼きのりと同じ幅の厚焼き卵を作り、2㍥角に切っておく。焼きのり2枚を酢でタテ長につなぎ合わせたものを2組作る。
- ③巻きすの上に②で作ったのりをのせてその上にすしめしを広げ、うず巻き状ののり巻きをシイタケとサケでそれぞれ1本ずつ作る。巻いたまま30分くらいおいたら、縦に4等分する。
- ④焼きのり1枚と1/4の焼きのりを酢でつなぎ、その上にシイタケとサケののり巻きを1本ずつ切り口を外側にして並べ、間のくぼみに卵焼きをのせる。
- ⑤④の上にシイタケとサケののり巻きを対角にのせ、四角形に組み合わせます（右上写真を参考）。
- ⑥巻きすで角をしっかりと立てるように巻き、四角に形を整えて、ほどよい厚さに切ったら完成です。

## ふるさと四海巻き



## わたしが作りました

のり巻きを巻くときには、力加減が大切です。形が崩れないようにしっかりと巻きましょう。

山田町食生活改善推進員連絡協議会の後藤夕香里さん（船越・54）

## 町税の納付困難な方は相談を

町税の滞納が増えています。滞納額は5月末現在で普通税（町民税や固定資産税など）が約2億円、国保税は約3億円にもなっています。税金はみんなで社会を支えるための「会費」ともいえるもの。指定された期限を守って納めましょう。

### 納付困難な方はご相談ください

厳しい経済状況ではありますが、多くの皆さんはきちんと税金を納めています。病気や失業などの理由で期限までに納めることができない方はご相談に応じますので、下記までご連絡ください。

### 差し押さえを実施しています

相談などもなく納税の誠意が見られない場合や、滞納額が大きい場合には、財産の差し押さえを行います。差し押さえは預金や給料、不動産（土地や建物など）、動産（自動車やテレビなど）、還付金などの財産が対象になります。昨年度は403件、本年もすでに90件を超える差し押さえを執行しています。

さらに、町だけで対応が難しい場合は税の徴収専門機関である「県地方税特別滞納整理機構」に依頼し、財産調査や搜索、差し押さえ、公売などの強制徴収が行われます。

◆相談先・問い合わせ 役場税務会計課収納対策室（☎82-3111内線115）へどうぞ。

## 昨年度は差し押さえ403件執行

## 10月からは協会けんぽが政府管掌健康保険を運営

10月から政府管掌健康保険は、全国健康保険協会（協会けんぽ）が運営しています。中小企業などの従業員とそのご家族が加入する健康保険（政府管掌健康保険）は9月まで社会保険庁が運営していましたが、10月からは新たに設立された非公務員型法人の協会けんぽが引き継ぎ

て業務を行っています。任意継続の手続きは協会けんぽで行いますが、健康保険への加入や保険料納付の手続きはこれまでどおり社会保険事務所で行い、給付内容も変わりません。なお、現在お使いの保険証はそのままご利用でき、順次新しいものに切り替えていきます。

◆問い合わせ 全国健康保険協会岩手支部（☎019-60419009）へどうぞ。

## 手続きや給付内容は変わりません