

# 米粉を活用してみませんか？

## ～ 米粉のここがスゴイ！ ～



元気応援宣言！！

20

町食生活改善推進協議会だより

「米粉」とは、うるち米を製粉したものです。「上新粉」とも呼ばれ、和菓子づくりに使われてきました。地産地消や食料自給率の向上につながることもあり、近年、特に注目されています。

### スゴイところ・その① さまざまなメニューに利用可能

パンやめんを使用すると、独特の“もちり”とした食感になります。

家庭で簡単に取り入れるには、から揚げや天ぷらの衣、お好み焼きなどがおすすめです。

### スゴイところ・その② 油を吸いにくく、低カロリー

吸油率を比較すると、小麦粉 50%、米粉 30%です。小麦粉に比べ油を吸収しにくく、揚げ物に使うとヘルシーな仕上がりです。そのため天ぷらの衣に使うと、冷めてもサクサクとした食感が続きます。

### スゴイところ・その③ ダマにならず、調理しやすい

米粉はグルテンが入っていないため、料理をするときダマにならない、固まりにくい、ふるう必要がないなどの特徴があります。お菓子や天ぷらの衣にするときも、「扱いやすい」という利点があります。

#### “簡単にサクッと揚がる” 『米粉を使ったから揚げの作り方』

##### 《材料》

鶏もも肉 1枚  
焼き肉のたれ 大さじ1  
米粉 適量  
揚げ油 適量

##### 《作り方》

①鶏肉を切って、焼き肉のたれに10分程度漬けておく。  
②米粉をまぶし、油で揚げる。



## スポーツ安全保険のお知らせ

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。

『グループ活動中の事故』や『移動往復中の事故』などを保障！

【保険期間】※5人以上で加入

平成26年4月1日午前0時～平成27年3月31日午後12時まで

加入対象	年間掛け金 (1人当たり)	傷害保険(保険金額)			
		死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)
○子ども(中学生以下) ○大人の文化・ボランティア・地域活動 (16歳以上)	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
○大人のスポーツ活動(16歳以上)	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
○65歳以上のスポーツ活動	1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円
○危険度の高いスポーツ活動	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円
賠償責任保険(免責金額なし) 身体・財物賠償合算1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円限度		突然死葬祭費用保険 突然死(急性心不全、脳内出血など)葬祭費用 支払い限度額 180万円			

【問合せ】教育委員会(電話 72-2107)

～こんにちは、消費生活相談員です～

知って安心！消費生活のはなし



「土地の有効活用にアパートを建てませんか」という話を聞いたことありませんか？

～「家賃収入が老後の支えになりますよ」よい話だと思うけど～



## 教えて、相談員さん！

田んぼや畑を持っているが、管理に困っていたところ、ある日突然、不動産業者が訪れ「使っていない土地があるなら、アパートを建てませんか？当社が管理もするし賃料保証もあるので、家賃収入が老後の支えになりますよ」とのこと。

よい話だと思い、契約をしました。アパートの建築費用は高額で息子の代まで続くローンとなりましたが、家賃収入で賄えると踏み、将来は息子の財産になると思いました。

ところが、当初は満室だったものの、その後は空室が目立つようになったため不動産業者に相談すると「大家なら経営努力をするように！」と言われました。契約書を読むと、賃料保証は最初の数年だけでした……。



## お答えします！

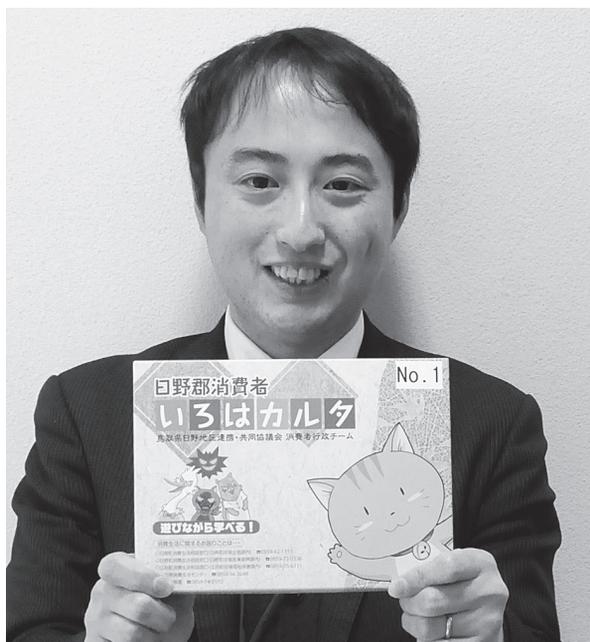
アパート経営契約は『営業行為』とみなされ、消費者契約にはなりません。

入居者の減少で家賃収入が減ったり、多額な修繕費用が発生することもあります。安易に契約してしまうと、後々、ローンの支払いに困ることになります。

また、そのような大家に「新築物件は人気だから」と、さらに新しいアパートの建築を勧めるといふケースもあり、慎重に判断すべき問題です。

気軽に相談ください！▶消費生活相談窓口直通ダイヤル（電話 72 - 0336）※役場産業振興課内

## カルタで楽しく遊んで『消費者被害』を未然に防止 『日野郡消費者いろはカルタ』が完成！



ぜひ、遊んでみてください

### ◆カルタで楽しく消費者被害を学ぼう

郡内の住民の皆さんの消費者意識の向上や消費者被害の未然防止に取り組んでいる、鳥取県日野地区連携・共同協議会消費者行政チームでは、郡内の消費者被害の撲滅に役立てようと、消費者いろはカルタの作成を計画し、カルタの読み札を募集したところ、県西部から 232 作品の応募がありました。

このたび、『日野郡消費者いろはカルタ』が完成しました。日野弁を使った親しみのある読み札やかわいらしい絵札が魅力のカルタです。悪質業者や詐欺による被害のほか、日々の消費生活の困りごとなどを楽しく学ぶことができます。

地域の集まりや家庭で遊んでいただけるよう、役場産業振興課（電話 72-2101）で貸し出しを行っています。気軽にお電話ください。

※採用された作品の中から日野郡各町の町長賞などが贈られ、日野町長賞には、足羽藤恵さん（小原）の作品『許しませんぞ こんりんざい 年寄り騙した悪い奴』が選ばれました。