

左京区シンボルマーク

市民しんぶん 左京区版

左京ボイス

イッセンバン
 左京区役所 ☎702-1000(代表) FAX 702-1301(総務・防災担当) メール sakyo@city.kyoto.lg.jp

2017 8/15

世帯数 84,492世帯 (前月比: 1世帯減)

人口 168,325人 (前月比: 44人減)

(平成29年7月1日現在)

アウトドア婚活 2017

山村都市めぐり愛婚活

この秋、左京区北部の山村に、新たな出会いを探しに行きませんか！

京都市長 門川 大作

平日がお休みの方必見！

参加者募集

対象 市内在住又は通勤で、30～49歳(10月11日時点)の独身の方

集合・解散場所 地下鉄「国際会館」駅付近 ※貸切バスで会場へ移動

会場 山村都市交流の森 (左京区花脊八桝町250)

定員 男女各30名 (応募多数の場合は抽選)

費用 4,000円 (事前振込制)

主催 山村都市めぐり愛婚活実行委員会

申込み 8月10日(木)～9月8日(金)に京都新聞旅行センター(〒604-8578京都市中京区烏丸通夷川上ル、観光庁長官登録旅行業第1994号、(一社)日本旅行業協会正会員)に電話(256-2233、平日10:00～17:00、土曜10:00～14:00受付)、FAX(256-1141)、Eメール(ryoko@kyoto-pd.co.jp)でイベント名、氏名(ふりがな)、性別、年齢、郵便番号、住所、電話番号(携帯、昼間連絡先)、Eメール、延期日の参加の可否をお知らせください。

※参加の可否については、9月中旬頃に郵送でお知らせします。

問合せ 区地域力推進室 (☎702-1021)

10月11日(水)

集合 9:15 (受付9:00から)
解散 17:45 予定 ※雨天決行
 ※荒天時は10月25日(水)に延期

前回参加者の感想

- ◎BBQ・運動会とも楽しめた！
- ◎自然豊かな会場で良かった！
- ◎いろいろな人との触れ合いが良かった！

「山村都市交流の森」って？
 京都の市街地から車で60分、桂川と安曇川の二つの源流域にまたがる広大な森林公園の中にあるリゾート施設です。トレッキング、川遊び、雪遊び、スポーツ、木工体験など、楽しみ方は盛りだくさん。

スケジュール

- 1 バス車内で自己紹介
- 2 1対1のトークタイム
- 3 みんなでバーベキュー
- 4 ミニ運動会
- 5 フリートーク、告白カード記入
- 6 カップル発表

昨年度参加者
 飲食業、公務員、会社員等

左京健康なまちづくりプロジェクト

左京健康フェスタ in カナート洛北

「さくらちゃん体操」、「公園体操」及び「脳トレ体操」等、順次ステージで実施します。骨密度測定や介護の相談コーナーもあります。お気軽にご参加ください。

日時 8月29日(火)11:00～15:00
場所 カナート洛北 地下1階「カナートガーデン」(左京区高野西開町36番地)
費用 無料 **申込み** 不要
主催 区健康長寿推進課、左京区地域介護予防推進センター
問合せ 区健康長寿推進課 (☎702-1219)

お買い物ついでに体を動かして健康アップ!

「左京さくらちゃん体操」出張教室始めます!

職員と健康づくりサポーターが訪問し、「さくらちゃん体操」の方法をお教えします。

対象 左京区内の保育園(所)・認定こども園、幼稚園、児童館及び高齢者施設等

申込み・問合せ先 区健康長寿推進課 (☎702-1219)

DVD及びCDを無料でプレゼント!

←次ページ関連記事 左京・健康なまちづくりプロジェクト

左京さくらちゃん体操

せなら
らう♪
ンキュ

をぶつて

にバタバタ)

せなら
らう♪
ンキュ

の繰り返し)

せなら
らう♪
ンキュ

を右回し)

んなで
らう♪
ンキュ

をぶる)

にっこり元気左

京ちゃん
らう♪

毎週水曜日 祝日除く 14時から30分程度

※無料・事前申込み不要

京ちゃん
らう♪

区役所3階保健センターで開催中

受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)

※無料・事前申込み不要

京ちゃん
らう♪

左京区特別講座 「認知症のこと」 ～安心して、ともに地域で暮らせるように～

参加者募集 9月15日

医療の最前線で活躍されている医師から、認知症の医学的な話や認知症高齢者の自動車運転についてお話ししていただきます。

日時 9月15日(金)13:30～15:00

場所 区役所1階 大会議室

講師

京都府立医科大学精神機能病態学教授

成木 迅 氏

左京医師会副会長(北山病院院長)

澤田 親男 氏

定員 250名

費用 無料 申込み 不要

問合せ 区健康長寿推進課

(☎702-1219)



8月は 人権強調月間

この機会に人権の大切さについて考えてみませんか。

人権啓発パネル展示

期間 8月14日(月)～31日(木)

場所 区役所1階 区民ロビー

問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当

(☎702-1029)



平成28年度「四字熟語人権マンガ」
京都市長賞「進路確保」

左京 健康なまちづくりプロジェクト



～秋の食育セミナー～

京・食クッキング

参加者募集 9月6日・12日

健康づくりには運動とともにバランスの良い食生活が大切です。今回は、豆腐を主菜に使った献立を作ります。

対象 区内在住18歳以上の方

日時 9月6日(水)、12日(火)10:00～12:30
※両日とも同内容

場所 区役所(受付2階22番窓口)

内容 お話「バランスアップのヒント」
調理実習「豆腐が主菜の簡単バランスクッキング」

定員 各24名(先着順) 費用 500円

持ち物 エプロン、三角巾、タオル

申込み 8月23日(水)8:30から電話又は直接、
区健康長寿推進課(☎702-1219、
区役所2階22番窓口)へ。

〈メニュー〉

- ・ごはん
 - ・とうがんと豚肉のスープ
 - ・とうふのケチャップ炒め
 - ・かぼちゃ白玉
 - ・春菊ともやしのナムル
- ※献立は、変更になる場合があります。



健康づくり サポーター

9期生養成講座 受講生募集!

運動等を通して地域の健康づくりに取り組んでいただくボランティアを募集します。

対象 ①～③のすべてに該当される方

①おおむね70歳までの区内在住の方

②医師から運動制限を受けていない方

③養成講座4回すべてに参加できる方

日時 1回目:9月13日(水)、

2回目:9月22日(金)、

3回目:9月27日(水)、

4回目:10月6日(金)

※いずれも13:30～15:30

場所 区役所3階 保健福祉センター講堂

内容 栄養バランスやお口の健康など健康づくりに関する講話や運動実技

定員 20名(先着順) 費用 無料

申込み 8月21日(月)8:30から電話又は直接、
区健康長寿推進課(☎702-1219、
区役所2階22番窓口)へ。



収穫後は
とち餅ぜんざいが
振る舞われます。

9月17日

久多地域 とちの実収穫 ボランティア参加者募集

久多地域ではとちの実を使った加工品作りが盛んです。近年、収穫する方が高齢化などで激減しています。そこで収穫作業のボランティアに参加いただける方を募集します。

日時 9月17日(日) 10:00～15:00

※雨天時は18日(月)に延期

内容 とちの実の収穫作業

※収穫のために、荷物を持って片道約30分の山道を往復します。

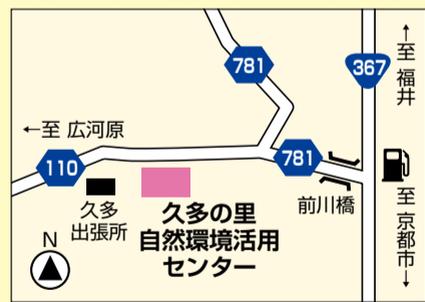
集合場所 久多の里自然環境活用センター
(左京区久多下の町37-1)

参加費 300円

定員 20名(応募者多数の場合抽選)

申込方法 9月4日(月)までに電話又はFAXで氏名、
年齢、性別、
住所、連絡先
をお伝えください。

申込先 北部農
業振興センタ
ー(☎493-
6660、
FAX493-
6646)



市政情報総合案内コールセンター
京都市役所3階保健センターで開催中

京都市役所3階保健センターで開催中

お知らせ

福祉

8月31日までに児童扶養手当の現況届の提出を提出がないと、8月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。
提出先 区子どもはぐくみ室(☎702-1114)

9月11日までに特別障害者手当等の現況届等の提出を
対象 特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当、外国籍市民重度障害者特別給付金、特別児童扶養手当を受けている方
提出がないと、8月分以降の手当が受けられません(特別児童扶養手当は所得状況届が必要)
提出先 区障害保健福祉課(☎702-1131)

戦没者の遺族に対する特別弔慰金(国債)の支給
平成27年4月1日現在、妻や父母がいない戦没者の遺族の方のうち1名に対し、額面25万円(5年償還)の国債を支給します。戦没者との続柄等により優先順位や支給要件があります。
問合せ 区生活福祉課(☎702-1065)

保険年金

国民健康保険・後期高齢者医療制度高額な医療費の自己負担が見込まれる方へ
申請していただくと、「限度額適用認定証」等を交付します。(70歳以上の方は、市民税非課税世帯の方が対象)
これを医療機関に提示すると、医療費が限度額までで済み、入院時の食事が減額されます(市民税非課税世帯の方のみ)。
問合せ 区保険年金課(☎702-1170)

自己負担を軽減する市の福祉医療制度があります(対象：健康保険加入者) ※子ども医療を除き、所得制限があります。

ひとり親家庭等医療	区子どもはぐくみ室(☎702-1114)
老人医療	区健康長寿推進課(☎702-1069)
重度障害老人健康管理費	区保険年金課(☎702-1170)
子ども医療	子ども家庭支援課分室(☎251-1123) 区子どもはぐくみ室(☎702-1114)

有害・危険ごみ等の移動式拠点回収を実施します

日 時	場 所
9月9日(土) 9:00～11:00 13:00～15:00	市原野会館【児童館】 辻公園(修学院第二)

問合せ 東部まち美化事務所(☎722-4345) 左京エコまちステーション(☎366-0821)



「消火栓」や「防火水槽」は、火災発生時に必要水を消防車に供給する重要な施設で、これらの付近(5m以内)に駐車することは、道路交通法で禁止されています。消防隊が現場で一刻も早く放水する必要があります。中、駐車車両が障害となり支障を来すケースが発生していますので、駐車しないようにお願いします。

火災現場等で消火栓を使用した場合、付近の水道水が濁る場合があります。お気づきの場合は、現場の消防隊にお知らせいただくか左京消防隊(☎706-0100)までご連絡ください。

健康長寿

乳幼児歯科相談

対象 0歳～小学校入学前のお子さん
日時 9月27日(水)受付9:00～10:00
場所 区役所3階 34番窓口
内容 歯科医師、歯科衛生士による歯科健診、歯科相談、歯科保健指導
費用 無料 定員 10名(事前申込制)
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ
申込み 電話又は直接、区子どもはぐくみ室(☎702-1222、区役所3階34番窓口)へ。

相談窓口

京都市民法律相談(無料)

日時 毎週水曜日 13:15～15:15(1組20分以内)
場所 区役所1階 地域力推進室相談室
定員 12組(予約制)
申込み 相談日(毎週水曜日)の週の月曜日から相談日当日まで(祝日を除く)に、電話又は直接、下記問合せ先へ。
※申込受付時間は8:30～17:00(相談日当日は15:00まで)
問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)

行政書士による無料相談

日時 9月12日(火)14:00～16:00
場所 区役所1階 大会議室A
問合せ 京都府行政書士会第4支部事務局(☎762-0505)

司法書士による無料相談

日時 9月14日(木)13:30～16:30
場所 区役所1階 大会議室A
問合せ 京都司法書士会(☎241-2666)

左京区地域介護予防推進センター

下鴨上川原町62 ☎706-6499

ステッププラス教室

脳と身体を同時に鍛える体操です。
対象 区内在住65歳以上で医師から運動制限を受けていない方(新規優先)
日時 9月25日～12月18日の毎週月曜日(祝日を除く全12回)①9:30～10:45又は②10:45～12:00
場所 杉浦地域医療研究センター(京都大学施設内)
定員 ①、②各10名(先着順) 費用 無料
申込み 8月23日(水)9:00～電話で、当推進センターへ。

岡崎いきいき市民活動センター

岡崎最勝寺町2 ☎761-4484
「LiveLiveLive2017(リブリブライブ)」市民によるポップコーラス、ゴスペルコーラス、ピアノの発表
日時 9月16日(土)13:30～17:00
会場 ロームシアター京都 ノースホール
費用 無料

左京西部いきいき市民活動センター

田中玄京町149 ☎791-1836

ようせい夏まつり～盆踊り、ステージイベント等～

日時 8月19日(土)17:00～21:00
場所 養正希望の広場 費用 無料
申込み 不要

左京老人福祉センター

高野西開町5 ☎722-4650

盆踊り大会

日時 8月23日(水)13:30～15:00
場所 当センター ホール
費用 無料 持ち物 上履き 申込 不要
その他 当センターに更衣室はありません。

図書館 休館日 毎週火曜日

左京図書館 ☎722-4032
赤ちゃん絵本ふれあいタイム 8月24日、31日、9月7日、14日
各日も木曜日10:30～
おたのしみ会 8月26日(土)11:00～
岩倉図書館 ☎702-8510
夏のおたのしみ会 8月26日(土)14:00～
あかちゃんタイム 9月8日(金)11:00～
えいごタイム 9月9日(土)10:30～
おたのしみ会 9月16日(土)14:00～

移動図書館「こじか号」 ☎801-4196

巡回日程

8月23日(水)	10:00～11:00 京都大原学院 11:20～11:50 農協静原支所横 13:00～13:40 静原小学校 10:00～10:40 修学院小学校
8月25日(金)	11:00～11:40 上高野小学校 13:00～13:40 八瀬小学校
9月1日(金)	10:00～10:40 市原野小学校 11:00～11:30 鞍馬本町かどや駐車場 13:00～13:40 鞍馬小学校 10:30～11:00 広河原伝兵衛前 11:20～11:50 JA京都中央花背支店前
9月13日(水)	13:00～13:30 花背小中学校 13:50～14:20 別所喫茶カウベル前

土木事務所通信

災害防除工事が完了

平成15年度から左京区鞍馬貴船町の上黒田貴船線(蛇ヶ谷橋)梅ノ宮橋区間で実施してきた、落石や土砂崩れなどを未然に防ぐ工事が完成しました。車両の離合が困難だった幅員を拡張するなど、安心して安全に通行いただけるようになりました。

問合せ 左京土木事務所(☎791-9134)



左京さくらちゃん体操

「コミカルリズムカルバージョン」のメロディで足踏みしながら「さくらちゃん体操」
しあわせなら 腰ぶらう！
キュッキュ
(腰をふって)
しあわせなら 腰ぶらう！
キュッキュ
(同じ動きの繰り返し)
しあわせなら 腰ぶらう！
キュッキュ
(腰を曲げてバタバタ)

しあわせなら 腰ぶらう！
キュッキュ
(同じ動きの繰り返し)
しあわせなら 腰ぶらう！
キュッキュ
(腰を曲げてバタバタ)

ほろみんで 腰ぶらう！
キュッキュ
(腰をふって)
しあわせなら 腰ぶらう！
キュッキュ
(腰を曲げてバタバタ)

左京さくらちゃん体操ひろば

毎週水曜日(祝日は除く)14時から30分程度
区役所3階保健センターで開催中
※無病・事前申込み不要
※ロコモ・メタボ解消とお口の健康アップに最適です。

左京区特別講座 「認知症のこと」

～安心して、ともに地域で暮らせるように～

参加者募集 9月15日

医療の最前線で活躍されている医師から、認知症の医学的な話や認知症高齢者の自動車運転についてお話ししていただきます。

日時 9月15日(金)13:30～15:00
場所 区役所1階 大会議室
講師 京都府立医科大学精神機能病態学教授 成本 迅 氏
左京医師会副会長(北山病院院長) 澤田 親男 氏

定員 250名
費用 無料 申込み 不要
問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)



8月は 人権強調月間

この機会に人権の大切さについて考えてみませんか。
人権啓発パネル展示
期間 8月14日(月)～31日(木)
場所 区役所1階 区民ロビー
問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)



左京健康なまちづくりプロジェクト

～秋の食育セミナー～

京・食クッキング

参加者募集 9月6日・12日

健康づくりには運動とともにバランスの良い食生活が大切です。今回は、豆腐を主菜に作った献立を作ります。
対象 区内在住18歳以上の方
日時 9月6日(水)、12日(火)10:00～12:30
※両日とも同内容
場所 区役所(受付2階22番窓口)
内容 お話「バランスアップのヒント」
調理実習「豆腐が主菜の簡単バランスクッキング」
定員 各24名(先着順) 費用 500円
持ち物 エプロン、三角巾、タオル
申込み 8月23日(水)8:30から電話又は直接、区健康長寿推進課(☎702-1219、区役所2階22番窓口)へ。

- (メニュー)
- ごはん
 - 豆腐が主菜の簡単バランスクッキング
 - とうふのケチャップ炒め
 - 春菊ともやしのナムル
 - どうがんと豚肉のスープ
 - かぼちゃ白玉
 - ※献立は、変更になる場合があります。



久多地域 とちの実収穫 ボランティア参加者募集

久多地域ではとちの実を使った加工品作りが盛んです。近年、収穫する方が高齢化などで激減しています。そこで収穫作業のボランティアに参加いただける方を募集します。

日時 9月17日(日) 10:00～15:00
※雨天時は18日(月)に延期
内容 とちの実の収穫作業
※収穫のために、荷物を持って片道約30分の山道を往復します。
集合場所 久多の里自然環境活用センター(左京区久多下の町37-1)
参加費 300円
定員 20名(応募者多数の場合抽選)
申込方法 9月4日(月)までに電話又はFAXで氏名、年齢、性別、住所、連絡先をお伝えください。
申込先 北部農業振興センター(☎493-6600、FAX 493-6646)

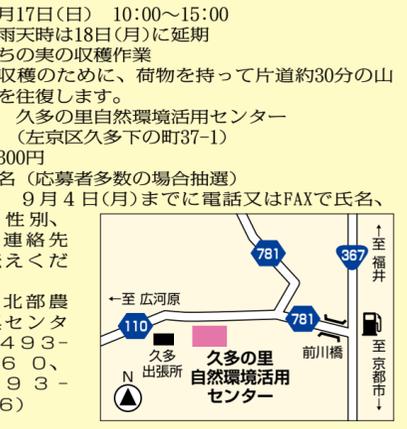
健康づくり サポーター 9期生養成講座 受講生募集!

運動等を通して地域の健康づくりに取り組んでいただくボランティアを募集します。
対象 ①～③のすべてに該当される方
①おおむね70歳までの区内在住の方
②医師から運動制限を受けていない方
③養成講座4回すべてに参加できる方
日時 1回目：9月13日(水)、
2回目：9月22日(金)、
3回目：9月27日(水)、
4回目：10月6日(金)
※いずれも13:30～15:30
場所 区役所3階 保健福祉センター講堂
内容 栄養バランスやお口の健康など健康づくりについての講話や運動実技
定員 20名(先着順) 費用 無料
申込み 8月21日(月)8:30から電話又は直接、区健康長寿推進課(☎702-1219、区役所2階22番窓口)へ。



収穫後は とち餅ぜんざいが 振る舞われます。 9月17日

久多地域ではとちの実を使った加工品作りが盛んです。近年、収穫する方が高齢化などで激減しています。そこで収穫作業のボランティアに参加いただける方を募集します。



市政情報総合案内コールセンター
京都いつでもコール
受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)
おかけ間違いに注意してください
電話番号 075-661-1111 FAX 075-661-1110
電子メール ホームページから
検索

みんなで作る左京朝カフェ 29年度 第2回

今回のテーマは、「スポーツ」 初参加の方大歓迎!

10月1日(日)10:00~12:30

区内での自主的なまちづくり活動に興味・関心のある方々が出会い交流し、左京のまちについて語り合う場です。

場所 区役所1階 大会議室

申込み 9月28日(木)までに電話又はFAX、メールで氏名(ふりがな)、住所、連絡先をお知らせください。

※託児あり(9月22日(金)までに要予約)

費用 300円(茶菓代)

問合せ 区地域力推進室(☎702-1021、FAX702-1301、メールsakyo@city.kyoto.lg.jp)



次の左京区関連事業が認定されました!

- みらいアートせいかプロジェクト(しーかす【京都精華大学】)
- ソイカルfrom静原~京都大豆食文化の発信~(みらい発信局おむすび 静原応援隊【京都産業大学】)
- 北白川こども食堂「からふる」(からふる【京都大学、同志社女子大学】)
- 着物ファッションショー(京都着物企画【京都大学】)

問合せ

市総合政策室大学政策担当(☎222-3103) 大学コンソーシアム京都(☎353-9130)



大学と地域が「コラボ」して取り組んでいるまちづくりや地域の活性化につながる事業を支援するものです。

祝「学まちコラボ事業」認定事業が決定!

安心安全通信

不審な電話はすぐ通報!

電話でお金の話、それはサギ!

電話で還付金などのお金の話はサギです。絶対に相手にせず、すぐに切ってください。



私だけは大丈夫、

そんなあなたを騙される!

手口を知っていても迫真の演技に騙されます。

振り込む前に警察・家族に必ず相談!

焦らず、落ち着いて、お金を渡す前に警察、家族、知人等に相談してください。

問合せ

川端警察署(☎771-0110)

下鴨警察署(☎703-0110)

学区民体育祭の日程

※10月8日以降の日程は、9月15日号に掲載いたします。

体振名	会場	開催日	予備日
鞍馬	鞍馬小学校	9月17日	9月24日
広河原	元堰源小学校		雨天時は体育館で開催
八瀬	八瀬小学校	9月24日	10月1日
静原	静原小学校		
八樹	花背小中学校	10月1日	10月15日
吉田	第四錦林小学校		10月22日
聖護院	錦林小学校		10月15日
錦林東山	第三錦林小学校		10月8日
松ヶ崎	松ヶ崎小学校		10月15日
明德	明德小学校		10月9日
岩倉北	岩倉北小学校		10月8日
大原	京都大原学院		

左京スポーツニュース

【6月25日】平成29年度左京区民バレーボール祭結果

優勝チーム(男子) 岩倉南(男子) 浄楽、岩倉南、広河原

(女子) 吉田、葵、修学院、松ヶ崎、岩倉北、大原、市原野

【7月9日】平成29年度左京区民ソフトバレーボール祭結果



優勝した岩倉南体振チームの皆さん

優秀チーム(2勝のチーム)

吉田A、錦林東山、浄楽A、北白川A、養徳A、修学院、上高野A、岩倉南A、市原野A、市原野B

左京ボイス

クイズコーナー

今月のクイズ

2面の「久多地域とちの実収穫ポランティア参加者募集」の記事、「収穫後は、○○○せんざいが振る舞われます。」

正解者の中から抽選でトラフィカカード500円分を3名様にプレゼント

応募方法①氏名②年齢③住所④電話番号⑤クイズの解答⑥本紙への感想(必須)を記入の

しば漬と紫蘇の縁

前回の鞍馬山椒に続き、今回は、大原の紫蘇を紹介させていただきます。

鞍馬から貴船口まで歩き、そこから1日3往復ある京都バス55番に乗り、市原から静原を経て、緑豊かな江文峠を越えると、そこは大原。収穫を待つ畑一面の紫蘇は、陽光に照らされキラキラと光っています。

ここ大原は、京都三大漬物の一つ「しば漬」の里です。しば漬は、夏野菜のキュウリ、ナス、唐辛子、ミョウガ等と紫蘇を混ぜ合わせ、塩を入れ漬け込んで作りま

す。その歴史は古く、平安時代末期から鎌倉時代初期に建礼門院が大原寂光院に住まわれたとき、農家から献上されたしば漬をたいそ



大原のちりめん紫蘇

最近では、「紫蘇ジュース」が流行っているようですが、私個人としては、「紫蘇酢」が好きで、自作しています。500gの紫蘇を水洗いし、塩1つまみ入れ、よく揉み、灰汁を搾り、口の広い瓶に入れ、米酢1ℓを注ぎ、蓋をしておくと、2、3日ででき上がりま

す。1年経っても色がかわりません。ちりめんじゃこ

うえ、ハガキ又はメールで送付

応募先

【ハガキの場合】〒606-8511左京区役所地域力推進室「左京ボイス」担当まで

【メールの場合】件名に「左京ボイス クイズ応募」と明記のうえ、sakyo@city.kyoto.lg.jpまで応募締切 9月5日(火)(必着)

7月号の解答

【田舎暮らし】

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

「ほんまもん」を食べる

第9回

う気に入られ、この名前を付けられたとの説がありま

す。

紫蘇は中国原産と言われ、一年草で、背丈は1m程に成長します。特に大原ものは、種子が代々受け継がれ、連綿と植え続けられ、また里山で発生する「小野霞」と呼ばれる霧からの冷気により、香りよく、色鮮やかで、柔らかい高品質な「ちりめん紫蘇」ができるようになったとのことです。

毎年梅雨の頃、たくさんの方が梅干し用の紫蘇を求めて「里の駅 大原」に來られます。

また、梅干し漬に使った紫蘇を天日干しにして、それを粉碎したものを縁と呼びます。香しく、御飯の相伴として、常備しておくのが便利です。

この他にも、ドレッシングにしたり、寒天で固めたり、ムースにしたり、すし酢に使ったりと、様々な料理に使えます。

お草ながし 中東 久雄