

# 「上越野菜」を味わおう



■問合せ…農村振興課 (☎025-520-5751)

「上越野菜」とは、上越市で古くから栽培されてきた「伝統野菜」と、一定の出荷量と品質を満たしている「特産野菜」の総称です。上越野菜振興協議会が紹介している、上越野菜を用いたレシピ動画の中から、今が旬の「高田シロウリ」を使用したレシピを紹介します。



上越野菜



動画

## 「高田シロウリのピクルス」の作り方

### 【材料4人分】

- ・高田シロウリ…1本 (300g)
- ・ピクルス液のもと (・にんにく…1片 ・ローリエ…2枚 ・赤唐辛子…2本  
・酢…200cc ・水…200cc ・塩…大さじ1 ・砂糖…大さじ3)

- 1 鍋にピクルス液のもとを入れ、沸騰させ、ピクルス液を作ります。
- 2 高田シロウリは、皮をむかずに種を取って3～4mmの厚さに切ります。
- 3 瓶などの容器に切った高田シロウリを入れ、冷ましたピクルス液を入れ漬けます。
- 4 漬けた翌日から食べることができます。



## ●「上越野菜」を知ろう 親子食農体験教室

上越野菜の枝豆の収穫体験と収穫した枝豆や上越野菜を使った料理教室を行います。

時 8月26日④の午前8時30分～午後0時30分、午後0時30分～4時30分 羽小学生とその保護者 定 午前・午後各12組 (抽選) 費 1組3千円 申 8月10日④までに農村振興課 (☎025-520-5751)

もっと知ろう!

## ユニバーサルデザイン③

～みんなが安心して暮らせるまちを目指して～



■問合せ…多文化共生課 (☎025-520-5681)

ユニバーサルデザインは、みんなが利用しやすいよう、相手の視点に立って製品や建物などをデザイン (計画、設計) することです。公共の建物だけでなくさまざまな場所で、私たちが普段何げなく使っている物の中にもユニバーサルデザインが使用されていて、生活の中に浸透しています。

### 家や生活の中にあるユニバーサルデザイン

#### シャンプーとリンスの容器



目を閉じていても、でこぼこの有無で中身が分かる (シャンプーにはでこぼこがある)

#### ペットボトル



握りやすいようにくぼみが付いている

#### 電気のスイッチ



スイッチ部分が大きくなっていて、手の平で押すことができる