

後援会バス旅行：10月14日(月・祝) 定員まで後 わずかです

レインボーライン山頂公園から望む三方五湖



栄正夫さん
日本共産党大野市議員を福井県内市町議最長の13期48年6ヵ月務められ、昨年2月引退。あいち赤旗文化セミナー資本論講座の受講生に。



国宝・明通寺

福井県にある15基の原発



マガジン9Webサイトより



中島哲演さん
真言宗明通寺住職
原子力発電に反対する福井県民会議共同代表委員などを務められ、原発ゼロ実現のため尽力されています。

若狭、小浜の明通寺・国宝参拝と、原発反対を貫いてみえる住職さんのお話が聞けます。

若狭フィッシャーマンズワーフ

堆積物の層「年縞」博物館は奇跡の湖・水月湖のほitori。

気候に関する貴重な知識が得られます。そして何と、共産党、大野市議48年の栄正夫さんと合流してお話が聞けます。

定員を超えたら補助席を使います。

(参加費はお安くします)

みなさん是非一緒に、若狭の美しく、充実した旅にご一緒しましょう。



年稿博物館

ひとこと 薬価の自己負担増やめ 言いたい

保湿剤ヒルドイド等を処方してもらおうと、10月から今以上の患者自己負担を支払うことになりました。ジェネリック(後発医薬品)がある特許切れの先発医薬品の一部です。患者が先発薬を希望すると後発薬との差額の25%を保険から外して自己負担としま

す。ヒルドイドの他にインフルエンザのタミフル、抗不安薬デパス、認知症アリセプト、湿布モーラスなどが対象で、薬の問題ですので軽視できません。医療費を抑えようとの狙いですが、一方では軍事費に43兆円も注ぎ込むとはどういうことでしょうか。政治を変えねば!

昭和区後援会長 板津慶幸(医師)



楽しくつくる 暮らし&おうち時間

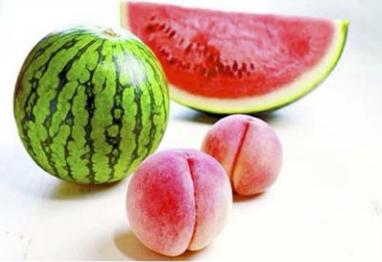
37 ハンドメイド 蔭山はるみ

毛布を使ったり、お友達のLINEで無料レッスンなど、豪華特典をプレゼント中！

しんぶん赤旗はただ今3週間お試しキャンペーン中！日刊紙(電子版も)三九九七円、日曜版九九〇円、学生の皆さんは学割二二〇〇円で

スイカ&桃を楽しむ

長く美味しく楽しむスイカと桃



長くおいしく保存活用

桃

■冷凍ポイント

丸ごとの場合は洗って水気をふき、ラップで包んだ後、密封袋に入れて(写真1)カットの場合好きな大きさに切ってラップを敷いた金属製



写真1 包んだ桃を入れる

★ピーチティー



蓋を和らげられます



写真2 レモン汁をかける

のバットに並べ、レモン汁をかけ(写真2)、凍らせて保存袋に。

■冷凍の食べ方

★氷代わり
好みのアイステイに凍った桃を入れて、桃の香りがさわやかです。

★丸ごとシャーベット



まんまるの形を楽しんで、レモン汁をかける

★生のおもてなし



香り高いサラダに合わせるには、油大さじ1と、残りのレモン汁、塩少々を加え、ルッコラをちぎって混ぜ、器に盛りペーパーを散らす。



おつまみにもなる前菜パスタ
④⑤⑥を入れてよくあえ、オリーブ油、塩、コンソウ各少々を加えて味を調えて皿に盛り、①と生ハムをのせ、パザルを散らす。



写真1 金属製だと早く凍る

★冷凍そのまま



凍ったイカ好きなお肉の代わりに

食べやすくて口当たりがよい、ラップがホイールを敷いた金属製のバットに並べて凍らせる(写真1)。凍ったら密封袋に入れて保存する(写真2)。サイズは使う

★スイカ

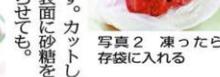


写真2 凍ったら保存袋に入れる

★氷代わりに

ジュースに浮かべて、食べながらどうぞ。

★スイカアイス

◆材料(作りやすい分量)
スイカ150g、バナナアイスクリーム150g

◆作り方
①スイカの量は1kg程度の角切りにする。残りはもう少し小さい角切りにして凍らせる。

◆おまけ
お酒や酢、レモン汁を入れて、できあがりには、おまけのま、カレー粉などを足して味変して楽しめます。