

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ

Q 熱やせきなどの症状がある場合は、どうすればいいですか？
 A まずは、「かかりつけ医」に電話で相談しましょう。
 「かかりつけ医」がない場合は、新型コロナウイルスコールセンターで相談ができます。電話をするとメッセージが流れます。メッセージの後に「1」を押すと、相談ができます。

浜松市新型コロナコールセンター(電話相談)

☎0120-368-567 (無料) ※メッセージの後に番号ボタンを押す



番号	問い合わせメニュー	受付時間
1	発熱等受診相談センター 熱やせきなどがあり、感染が心配な人の相談	24時間 毎日つながる
2	新型コロナにかかった人の体調不良について 家で病気を治すときに、体の状態が悪くなった場合など	

※療養証明書の発行など、体調不良以外の問い合わせや相談は、生活衛生課(☎453-6118)へ

新型コロナワクチン「2023(令和5)年秋開始接種」について

「2023(令和5)年秋開始接種」を実施しています。
 詳細はホームページや浜松市新型コロナワクチン専用ダイヤルで確認してください。



新型コロナワクチンについて



浜松市新型コロナワクチン専用ダイヤル

☎0120-319-567 (無料)

受付時間:9:00 ~ 17:00

※電話番号を間違えないように気を付けてください



浜松・浜名湖地域の食材

浜松 Power Food を食べよう!

こちらのレシピは、クックパッドでも見ることができます!(過去のレシピも掲載しています)



第43回

キンメダイと秋野菜の揚げ餡かけ



レシピ提供者からひと言



キンメダイの代わりにマダイやスズキを使ったり、鶏肉や豚肉を使ったりしてもおいしいと思います。野菜も季節に合わせていろいろ使って試してみてください。

レシピ提供者 浜松料理 娯座樓 近藤 武彦 さん

浜松湖東高等学校卒業後、東京の金太郎鮎で修行し、帰郷。6年前からじねんグループで料理長を勤め現在に至る。

~今月のPower Food~

マイタケ



マイタケは、栄養価に優れ、旨味成分が多い食材です。天竜地域や三方原地域などで栽培されています。

材料(4人分)

キンメダイ:200g
 ジャガイモ(中):3個
 浜松産マイタケ:1パック **浜松 Power Food**
 片栗粉:適量
 小麦粉:適量
 油:適量
 サトイモ(中):8個
 だし汁:500ml
 酒:大さじ1
 砂糖:大さじ1
 薄口しょうゆ:大さじ1
 みりん:大さじ1
 塩:少々

A

エノキ:1/2パック
 シメジ:1/2パック
 だし汁:200ml
 だし汁:500ml
 薄口しょうゆ:100ml
 みりん:100ml
 白髪ネギ:適量
 塩コショウ:適量
 ダイコンおろし:適量
 パプリカ:適量
 青柚の皮:適量

B (餡)

C (天つゆ)

作り方【調理時間:60~90分程度】

- ①キンメダイは一口大に切り、塩コショウと片栗粉をまぶす。
- ②ジャガイモは、よく洗い皮ごとラップに包んでレンジで温め(600wで1個3~5分)、一口大に切る。
- ③マイタケはくし切りにし、小麦粉をまぶす。
- ④サトイモは皮をむき、10~15分下ゆでする(竹串などがすっと刺さるくらいまで)。
- ⑤鍋に④のサトイモとAを入れ10~15分炊き、下味をつける。
- ⑥⑤の下味をつけたサトイモに片栗粉をまぶす。

- ⑦①②③⑥を油で揚げる。

POINT 後で天つゆ、餡をかけても食感を損なわないように、180~190℃の油でいつもよりしっかりカラッと食材を揚げるようにしましょう。

- ⑧キノコ入り餡をつくる(鍋にBを入れ弱火で5~10分煮た後、水溶き片栗粉を入れとろみをつける)。
- ⑨天つゆをつくる(鍋にCを入れ、温める)。
- ⑩皿に⑦を盛り付け、熱々の⑨を回しかけ、⑧をかける。
- ⑪⑩に白髪ネギ、ダイコンおろし、切ったパプリカ、青柚の皮を飾り完成。