

**北坂戸
にぎわいサロン
通信**

城西大学

発行所・編集:城西大学地域連携センター
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<https://www.iosai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター事務室 または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学) 049-271-7713 (サロン)049-283-4750
- ・開館日:火・水・木・金 11:00~17:00



お知らせ

4月30日(火)~5月3日(金)は休館させていただきます。

作品展&即売会を開催しました!(4月20日(土)、21日(日))

2024年4月20日、21日に、北坂戸にぎわいサロンの活動で生まれた、素敵な作品たちが一同に会しました♥
今回も特別参加で、城西大学書道サークルの作品も展示しました。

2日間全体で、132名の方々にお越しいただきました。

ご来場された方々は、力作を興味深く観賞したり、作者やグループの方たちの説明を聞いたり、にぎわいと交流が生まれていました。ご来場くださったみなさま、ありがとうございました!



ふれあい市を毎月第一日曜に開催しています!(7月と1月を除く)

みなさまにご愛顧いただいていた蚤の市が、5年ぶりに「ふれあい市」に名前を変え、2024年4月に復活しました!

4月7日の「ふれあい市」にお邪魔してきました! 出店者はおうちに眠っているお宝や不用品、作りすぎて食べきれない野菜など、思い思いの品を販売していました。

掘り出し物もたくさんあり、宝探しのような感じでした^^。ぜひお出かけしてみたいですか?

出店者も募集中しています。

おうちに眠っているお宝やまだまだ使える不用品など、販売してみませんか?

出店希望の方のお問い合わせ先 谷(たに) 049-284-9241



次回は、5月5日(日・祝)に開催します!

薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



余ったカツオの活用術



代表的な赤身魚のカツオは、老若男女問わず積極的に食べてほしい魚です。なぜなら、筋肉を作るたんぱく質、体内に酸素を運ぶ鉄分、体内の塩分を調節するカリウム、生活習慣病の予防に効果的なDHAやEPAなどが豊富に含まれているからです。

そんなカツオは刺身や薬味たっぷりのたたきにして食べることが多いですが、保存性が悪く傷みやすいといわれる魚のひとつです。そのため、食べ切れずに余った場合は加熱調理して食べることがオススメです。

今回は、4~5月に旬を迎える初カツオを加熱してフレークにしました。ご飯のお供にぴったりの逸品になっています。



カツオフレーク

【考案者】 城西大学大学院
医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士2年 管理栄養士 土屋明寿美



詳しいレシピはサロンで配布しています!

