

ながす金魚 図鑑

Vol.3

リュウキン



リュウキンは、丸みのある体と高く盛り上がった背中、そして絹のように広がる長い尾びれを持ち、ゆったりと優雅に泳ぐ姿が特徴の、ポピュラーで人気の高い品種の金魚です。

江戸時代に、中国から琉球（現在の沖縄県）を経て日本にやってきたことから、『琉金（リュウキン）』と名前がつけました。



飼育環境が良いと、10年以上も長生きする個体もあるんだって！初めての金魚飼育におすすめだよ！

ちょっと

ティンさんのベトナム語講座

Vol.16

買い物で使えるベトナム語

ベトナム語	発音	意味
Cái này bao nhiêu tiền?	カイ ナイ バオ ニュー ティエン	これは何円ですか？
Đắt quá!	ダッ クワー	高すぎます！
Rẻ quá!	ゼー クワー	安すぎます！
Giảm giá được không?	ザーム ザー ドゥオック コン	値引きできますか？
Cho tôi cái này.	チョー トイ カイ ナイ	これをください。



ザーム ザー
Giảm giá
ドゥオック コン
được không?
(値引きできますか?)

ちょっと豆知識 ～ベトナムの買い物文化～

ベトナムでは、市場や屋台・路上販売のお店で買い物をするとき、値引き交渉をしてみてもいいですよ。

ただし、スーパーや大きなお店では、基本的に値引き交渉はしません。



長洲町食生活改善推進員協議会



簡単クッキング

●材料（4人分）

ナス … 1本
赤パプリカ … 1/2個
オクラ … 4本
ごま油 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ2/3
濃口醤油 … 大さじ1
だし汁 … 400ml
かつお節 … 1つまみ

●作り方

- ①オクラはがくのつがった部分を浅くむき、ナスはへたの固い部分を切り落として縦半分に切り、さらに4～6等分に切る。パプリカは縦1cm幅に切る。
- ②ボウルにAの材料を合わせる。
- ③フライパンにごま油を入れ、①で切った食材を中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④焼き色がついたら、熱いうちに②の液に15～30分浸す。
- ⑤器に盛り付け、かつお節をかける。

エネルギー：57kcal 塩分：0.8g

夏野菜の焼きびたし

栄養士MEMO

オクラのぬめり成分の正体は食物繊維です。整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。夏に旬を迎える食品なので、献立に取り入れてみてください。