

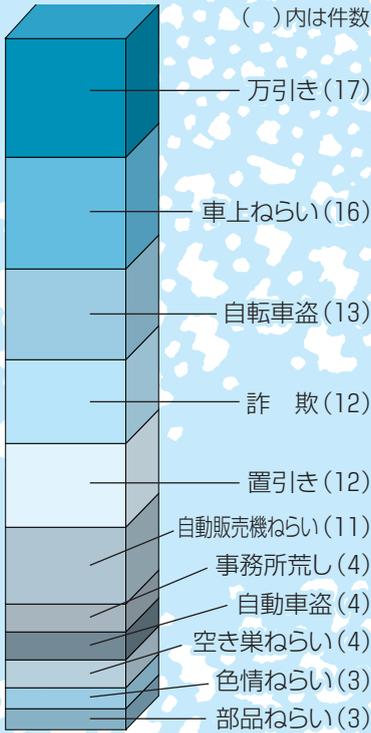
大仁署管内の今年1～6月の刑法犯発生件数は、268件でした。そのうち、伊豆市では166件が発生し全体の約62%を占めています。

16年上半期の犯罪



安心・安全な街、伊豆市をめざして

伊豆市で発生した主な犯罪の種別



管内で「オレオレ詐欺」被害未然防止！

今年に入って、大仁署管

主な罪種はグラフのとおりです。車上ねらいや車載のケーステレオを狙った部品ねらいに注意して下さい。

管内での「オレオレ詐欺」被害は6件、相談は16件です。7月には伊豆市内の郵便局で、現金を振込もうとした83歳の女性客の様子を不審に思った局員が、事情を聞いて警察に通報、未然に被害を防いだ事例がありました。

地域の皆さんひとりひとりの注意・気配りが犯罪防止につながります。地域から被害者をなくすためにご協力を！

試してクッキング COOKING VOL.5



～サラダ感覚～いわしのマリネ

■材料（4人分）

いわし…4～6尾

A塩・酒・こしょう…少々

Bしめじ・しいたけ・えのき…各1パック

C〔たまねぎ・にんじん…各1/2個

〔ピーマン…1個

D〔酢…カップ1/2・しょうゆ…カップ1/4

〔砂糖…大匙3・湯…カップ1/4

片栗粉…適宜 サラダ油…大さじ2

■作り方

- ①いわしは3枚におろし、Aをふっておく。
- ②Bのきのこ類は石づきをとってしめじは小房に、しいたけは薄切りに、えのきは食べやすい長さに切っておく。フライパンで、油を使わずに中火でキュッキュッと音がするまで炒める。
- ③①のいわしの水気を取り、片栗粉をまぶし、サラダ油をひいて熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④③のいわしを熱いうちにDのマリネ液に漬ける。冷めたら取り出しておく。
- ⑤細切りにしたCの野菜ときのをマリネ液へ漬ける。（④のいわしを再び漬けておいてもよい。）
- ⑥盛り付けて出来上がり。冷やすと美味しく食べられます。

コメント：揚げずにマリネができ、後片付けも簡単です。きのこは油を入れずに炒めることで旨みが引き出されます。きのこや野菜をたっぷりおいしくいただきます。

メニュー提供 伊豆市健康づくり食生活推進協議会