



震災に便乗した義援金詐欺にご注意を！

東日本大震災被災地支援のため、各地から義援金などが集められている中、それを逆手にとってお金を騙しとる悪質な詐欺が起きています。次のようなケースなどに十分注意してください。

●義援金詐欺の事例

- ① 町会の世話役の名前を出しながら「義援金を集めている」と言う人が家に来て、断ったのに「Aさんは10万円、Bさんは100万円出した」などとやって、なかなか帰ってくれなかった。その後、外で待っていた仲間と「うまくいかない」などと話していた。
- ② 女性の二人組が、バス停で並んでいる人たちに対し、順に紙の箱を差し出して被災者支援のお金を集めていた。こそそとした態度であやしかった。
- ③ 大手新聞社に似た名称を名乗り、震災の寄付集めに訪問してよいかと電話があった。信用できるか分からないので断ったが不審だ。

●アドバイス

- ・事例以外にも、役場などの公的機関や公的団体をかたるケースも見られます。
- ・すべてが義援金詐欺とは限りませんが、個別に募金を求められた場合などは、注意が必要です。募金先が信頼できる団体かどうか、必ず確認するようにしましょう。
- ・少しでも不審に感じたら、すぐに応じずに、最寄りの警察に相談するようにしましょう。



※ 味噌汁と漬け物は、追加で撮影しています。(炊き込みご飯写真左)

「山菜の炊き込みご飯」



家庭でシエフの味


成田シエフの今月の一品

作り方

- ① 米は研いで20分～30分水にさらした後、ざるにあげて30分水を切る。鶏肉は親指くらいの大きさに切っておく。
- ② お湯を沸かして、鶏肉をポイル（色が変わるくらいにさっとお湯に通す）し、水で冷ます。
- ③ 鶏肉をザルに取り、水切りする。
- ④ 調味料を合わせて沸かし、鶏肉を入れる。
- ⑤ ③に山菜を入れ、あくを取りながら弱火で10分くらい煮る。
- ⑥ 煮終わったら、冷ます。
- ⑦ 冷めたら、ザルで具材と汁を分ける。
- ⑧ 米を釜に入れ、汁5合分を入れる（柔らかめが好き人は多めに）
- ※ 米と汁のみで炊き、具材は入れないでおく。
- ⑨ ご飯が炊き終わったら、ご飯の上に具材を乗せて15分蒸らす。
- ⑩ 蒸らしが終わったら、具材とご飯で混ぜる。

材料（5人分）

鶏肉	100～150g	} 下ごしらえ (あく抜き) しておく
ワラビ	100g	
たけのこ	4～5本	
こごみ	50g	
米5合		
削りかつお節		
調味料		
薄口醤油	90cc	
みりん	90cc	
かつおだし	1, 260cc	
酒	小さじ2	



総料理長
成田正則さん

レクサイド桜岡