

広報
サロマ
2

2011

February

No.640

変わる地域医療の現場

佐呂間厚生病院無床化

平成 21 年度

佐呂間町決算報告

まちの話題

セーフティーロード☆サロマ

お知らせ

あいあい通信

さろまげんき王国

トゥモローライフさろま

キュウリ魚と

大葉の巻天



1人分・約150Kcal

塩分・約0.9g

陶器提供：岸みどり

材料 4人分

キュウリ魚（小さめ）	12匹
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうがすりおろし	少々
大葉	6枚
天ぷら粉（市販）	適量
水	適量
揚げ油	適量（吸油量6g）

※大さじ＝15ccのさじ

チカやキュウリの氷穴釣りが楽しいこの時期ですので、今回はキュウリ魚の料理をご紹介します。中骨を取り除いて、みそダレでロール風に仕上げてみました。小さなお子さんも食べやすいでしょう。

- ①キュウリ魚は、頭を落とし、背開きしてから内臓と中骨を取り除き、塩水で洗ってから、水けをしっかりとふき取ります。大葉は半分に切り分けます。
- ②みそ、みりん、しょうがのすりおろしを混ぜ合わせます。
- ③背開きした身の側に、②のみそダレを薄く塗り、大葉をのせ、つなぎ粉を軽く振ってから、くるりと巻きます。巻くときは、頭側から尾側に向かって巻いていきます。
- ④天ぷら粉に水を加えて固めの衣をつくり、③に衣をつけます。
- ⑤180℃の揚げ油で衣がカラリとなるまで揚げます。

POINT

巻身の綴じた部分がはがれやすいので、衣をしっかりとつけて、綴じた箇所が下になるように静かに揚げ油に落とします。最初に爪楊枝で綴じてから衣をつけてあげても良いでしょう。



高桑 琥太郎 <くん
平成22年2月1日生まれ
(栄 高桑 優一・幸さん)

はじめまして、だか〜わこたろつです!! ぽくを可愛がってくれたら誰にでもニコニコしちゃうぞ♡ いたずら大好き♡ 何でもかじるよ♡ ぽくはもう走れるんだよ! 早く春になってお外でいっぱい遊びたいな!

はじめましてやじま しよつきです!! ぽくは踊るのが好きで音楽♪ がかかると体が勝手に動いちゃうんだ♡ はやく大きくなってパパと一緒にバイクに乗りたいたいな♡ 皆さん、よろしくね♡



矢島 翔貴 <くん
平成22年2月12日生まれ
(浜佐呂間 矢島 大樹・沙都美さん)

※「baby face」では掲載するお子さんを募集しています。掲載を希望される方は、誕生月の前月10日までに保健福祉課保健師までご連絡ください。なお、希望者多数の場合はこちらで抽選させていただきますことをご了承ください。

お誕生
おめでとうございます

平成22年12月生まれの赤ちゃん

12月2日生まれ 山越 萌愛（もあ）ちゃん
武士 山越 透・佳奈さん

12月22日生まれ 横山 勝海（かつみ）くん
若里 横山 明一・亜紀さん

12月23日生まれ 堀米 梓（あずさ）くん
浜佐呂間 堀米 拓也・朱里さん

12月30日生まれ 藤次 歩愛（あゆな）ちゃん
西富 藤次 友希博・早苗さん

広報サロマ2月号 No.640

今月の表紙

発行／佐呂間町 〒093-0592

常呂郡佐呂間町字永代町3番地の1

編集／町民課住民活動係 TEL 01587・2・1213

佐呂間町 URL <http://www.town.saroma.hokkaido.jp>

◆広報に対するご意見・ご質問やまちであった出来事、話題がございましたらお待ちしています。

無床化に転換する
佐呂間厚生病院

あとかき

今回ご紹介した料理のキュウリですが、実は…私と大西栄養士、まきこまれた釣り好きの職員3人で実際に若里で釣ってきたものなんです!! 釣果は大爆釣で、釣れる釣れるキュウリばかり。当初予定していたチカは全然釣れず、キュウリを使った料理に変更したのです。干して食べることが多いキュウリですが、このように料理して食べてもとても美味しくいただきました。一度試してみてください。