2012
June
No.656

TOWN MAGAZINE SAROMA

6 広報サロマ月号

Contents

02 平成 23 年度予算執行状況
04 まちの話題
セーフティーロード☆サロマ
05 あいあい通信
06 情報掲示板
12 げんき王国
14 とぅもろーらいふさろま

食生活改善委員会
美味しく健康
とうもろー
ういふ
さろま

地産地消シリーズ第７弾（旬の食材編）

アスパラの豚肉まき レモンソース仕立て

１人分　約 123kcal　塩分　0.7g

定番の料理ですが、旬のアスパラをサロマ豚で巻いて焼き、レモンソースを添えました。

陶器提供：津村　接美

材料　４人分

アスパラ	180 g
サロマ豚薄切り肉	120 g
にんにく	１かけ
オリーブ油	大さじ１
バター	10 g
レモン果汁	大さじ１
塩	小さじ 2/5
黒こしょう	少々
バジル（粉）	適宜

一、アスパラは、縦に皮を所々むきます。軽く下ゆでしてから、２等分（長い場合は３等分）に切り分けます。

二、まな板に豚薄切り肉を広げ、アスパラをのせてくるりと巻きます。

三、にんにくは薄切りにします。

四、フライパンに、オリーブ油をしき、弱火でにんにくのスライスを焦げないように炒めます。オリーブ油に香りが移ったら、②のアスパラ豚肉巻きを焼きます。最初は豚肉の閉じた面を下にして焼き、ある程度火が通ったら、豚肉全体に焼き色をつけて、一度取り出します。

五、そのまま同じフライパンにバターを入れて弱火にかけます。バターが溶けたらレモン果汁を入れて、塩、こしょうで味をととのえます。火をとめて、バジル粉を適宜加えます。

六、器に⑤のレモンソースを敷き、その上にアスパラ豚肉巻きをのせます。

匠の利かせ技

レモンソースは、ローズマリー、スイートバジル、オレガノなど、好みの香草を利用して、自分流にアレンジしてみましょう。最後に火を止めてから加えるか、盛り付けの時に添えるなどしましょう。

babyface

※「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５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。

橋本　実奈　ちゃん
平成２３年６月５日生まれ
（宮前町　橋本　典幸・留美子さん）

こんにちは‼ 私は〝はしもと みな〟です✌
毎日３人の姉ちゃん兄ちゃんにかわいがってもらっているよ❤ あったかくなったら、みんなで公園へ行ってあそびたいな★みなさんよろしく♪

お誕生おめでとうございます

平成２４年４月生まれの赤ちゃん

４月９日生まれ
船木　美羽（みう）ちゃん
富武士　船木　洋平・真由美さん

４月３０日生まれ
堀端　聡史（さとし）くん
永代町　堀端　浩二・純子さん

柳原　桜奈　ちゃん
平成２３年６月６日生まれ
（共立　柳原　悟・瞳さん）

こんにちは🎌〝やなぎはら さくらな〟です‼★イクメン★のパパと３才のひなお姉ちゃんに、毎日たくさん遊んでもらっています❤🎀❤ 名前がすこし長いけど、わたしを見かけたらぜひ声をかけてね♪♪

ＴＳ　広報サロマ６月号　№656　表紙　ホタテ稚貝放流作業風景
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

今月のひとり言

広報を担当して３年目で初めて、稚貝の放流船に乗って取材させていただきました。体力的にとても厳しい仕事だと話では聞いていましたが、実際に取材すると想像よりもはるかに凄く、驚きとともに感動してしまいました。重たいカゴを次々と持ち上げ、素早く放流する姿はまさに海の男‼漁師の方々や乗組員の方たちのおかげで美味しいホタテが食べられることを実感しました。