

TOWN MAGAZINE AROMA



Contents

02 平成 23 年度決算

05 まちの話題～成人式

06 情報掲示板

12 セーフティロード☆サロマ

13 あいあい通信

14 げんき王国

16 とぅもろーらいふさろま

匠の利かせ技

肉は皮面から中火でじっくりと火をとおすことで皮と肉の間にある脂肪が滲み出てきます。この脂を利用して焼き上げると風味豊かに仕上がります。計算上のエネルギーは一人当たり283kcalですが、滲みだした脂を摂らないことで40～50kcal程度減っている見込です。



陶器提供：岸みどり

漬け鶏のソテー ヨーグルトソース添え

重曹は、食材のアク抜きや艶出しとして使用するイメージがありますが、食材を柔らかくする効果もあります。今回は重曹を使った肉料理をご紹介します。

<材料 4人分>

鶏もも肉 300g、粗挽き黒胡椒少々、重曹小さじ1/2、水50cc、塩小さじ1/2、酒大さじ1、パジル(粉) 小さじ1/2、ローリエ1枚、バター10g、水菜100g、玉ねぎ1/2個、キッチンポリ袋1枚

<ソース材料>

ヨーグルト大さじ3、マヨネーズ大さじ2、はちみつ大さじ1、レモン汁大さじ1、練りからし小さじ1
◇大さじ=15cc 小さじ=5cc

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は筋のある部分は包丁で切れ目を入れ、黒胡椒をまぶす。ポリ袋に水で溶かした重曹、塩、酒、パジル、ローリエ、鶏もも肉を入れ軽く揉みこんでから冷蔵庫で2、3時間漬けます。
- ② 水菜は食べやすい長さに切り分ける。玉ねぎはスライスして水にさらしておく。
- ③ ソースの材料を混ぜあわせる。漬け置きした鶏もも肉は水気を軽く拭き取る。
- ④ フライパンにバターを熱し全体に馴染んだら中火にして③の鶏もも肉を皮のほうから焼く。皮に焼き色がついて油が滲み出てきたら返して、油をかけながら表面がカリツとなるまで焼き上げる。
- ⑤ 器にソースを敷き、鶏もも肉を切り分けて器に盛り、付け合せに水菜と玉ねぎのスライスを添える。

平成24年12月生まれの赤ちゃん

12月10日生まれ
畑中 鈴鳳(れいお)くん
宮前町 畑中 真司・裕紀さん

12月24日生まれ
宮下 友花(ともか)ちゃん
西富 宮下 洋樹・明香さん

12月31日生まれ
佐々木 蓮(れん)くん
浪速 佐々木 秀章・ひろみさん

今月のひとり言

1月22日からブルームボールの町内リーグ戦が始まりました。ブルームボールは佐呂間町からオホーツク地域を中心に普及しているスポーツで、2014年には苫小牧市で世界大会の日本開催が決まっています。町内の競技人口は少なくなりましたが、世界大会へ向けて選手の皆さんはスキルアップに励んでいます。日本のブルームに佐呂間あり!! といった活躍が期待されます。

TS 広報サロマ2月号 No.664

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>

お誕生★ おめでとうございます

※「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。