


広報 サロマ

6 2010
June
No.632



平成 21 年度
予算の執行状況

まちの話題

お知らせ

セーフティロード☆サロマ

さろま元気王国

あいあい通信

トゥモローライフさろま

80



落と枝豆の香りごはん

1人分▷321kcal
塩分▷0.4g

陶器提供 前川佳子

材料 | 4人分

- 米 2合
 - だし汁 (かつお節) 米と同量
 - 落 (下処理済み) 150g
 - ゆで枝豆 (さやからとって) 100g
 - だし汁 少々
 - 塩 小さじ1/5
 - 大葉 2枚
 - ごま 少々
- ※大さじ=15ccのさじ
小さじ=5ccのさじ

作り方

- ① かつおでだし汁をとって冷ましておきます。米を研いでからザルにあげて水けをきり、炊飯器に米とだし汁を入れて20~30分ほど浸水してから炊きます。(写真は鍋で炊飯しています)
- ② 枝豆はさやから豆をとりだしておきます。大葉はせん切りにしておきます。
- ③ 落は斜め薄切りにし、枝豆と一緒にだし汁で軽く煮含めてすぐに火をとめます。
- ④ 炊き上がったご飯に、③を混ぜ合わせ、塩で味をととのえます。
- ⑤ 器に盛り、上にごまを振ってから大葉のせん切りを飾ります。



落と枝豆をだし汁で煮含めるときは軽く火がおおくらいで。この時期の落は香りが良いためなるべく香りを活かすためにも、あえて米はだし汁だけであっさり炊いています。

旬の食材である落を活用してみました。だし汁と塩で薄味に仕上げているのですが、落と枝豆を使っているの噛めば噛むほど食材の持っている自然の香りや旨みが口の中で広がります。



形部 瑛大 <ん
平成21年6月5日生まれ
(西富 形部 忍・美根さん)

はじめまして、ぎょうぶえいたです。やさしくて、おもしろい、大人お兄ちゃんと一緒に遊ぶのが大好き♡早く歩けるようになって、たくさんお外に行きたいな♡みなさんごきげんようしゅ〜♪



鈴木 彪雅 <ん
平成21年6月28日生まれ
(栃木 鈴木 祐樹・海沙さん)

すずき ひゅうがです★
ほくは外で遊ぶこと、ミニカーで遊ぶことが好きなんだよ。ほくにはお姉ちゃんがいる、本を読んでくれるんだよ!!どこかで会ったら声をかけてね♪

※「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4月生まれの赤ちゃん

4月24日生まれ 馬場 健嘉 (たけひろ) くん
西富 馬場健斗さん・麻衣さん

忘れずに

6月は、
町道民税【第1期】の
納期です。

人のうごき

4月末現在

| | |
|-----|--------------|
| 人口 | 5,948人 (-25) |
| 男 | 2,833人 (-12) |
| 女 | 3,115人 (-13) |
| 世帯数 | 2,485戸 (+1) |

()内は前月比です。

広報サロマ6月号 No.632

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>

今月の表紙

ホタテ稚貝放流作業の様子
(富武士漁港)

◆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おります。