

広報
サロマ
8

2010
August
No.634



この陽気な人は誰だ？

(本ページ紙面)

姉妹都市提携30周年
まちの話題
セーフティロード☆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



完熟トマトの
洋風そうめん

1人分・約 240Kcal
塩分・1.7 g

陶器提供：岸みどり

材料	2人分
完熟トマト (缶)	200g
だし汁 (かつお節)	200cc
食塩	小さじ1/4
黒こしょう	適量
そうめん (茹でた量)	300g
オリーブ油	大さじ1/2
バジル (粉)	小さじ1/2
大葉	5~6枚

※大さじ=15ccのさじ
※小さじ=5ccのさじ

真夏は食欲が減退しがちです。少し食欲が落ちていると感じた時には酸味や旨みのきいたメニューで食欲を刺激するとよいでしょう。今回はトマトの酸味やだしの旨みを活用した料理をご紹介します。

作り方

- 濃いめのだし汁を作り、冷やしておきます。
- 完熟トマトは裏ごしします。
- つけダレを作ります。だし汁と裏ごしたトマトを混ぜ合わせ、塩と黒こしょうで味をととのえて、冷やしておきます。
- そうめんは茹でてから水にとり冷まします。水けをしっかりときってから、オリーブ油とバジルをそうめん全体に絡めます。
- 器に大葉をしいて、そうめんを盛りつけます (上に、サイの目にしたトマトを飾ります)。冷やしておいた完熟トマトのつけダレを添えます。



POINT

今回はトマト缶を使用しましたが、新鮮な完熟トマトをたっぷり使えばさらに美味しく仕上がります。トマトの旨みや酸味の程度で使用する食塩の量が変わってきますので上手に加減しましょう。だし汁の代わりにコンソメやブイヨンスープを冷ましたものを使用するなど、いろいろと試してみるのもよいでしょう。

広報サロマ8月号 No.634

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おります。

今月の表紙

30周年祝賀会でプレスリーの物まねをする
ジョン・コムズパーマ市長

babyface



北原 文瑠 くん
平成21年8月28日生まれ
(永代町 北原 範浩・かおりさん)

こんにちははきたはらたけるです。よく人に会うと、色白いね〜 お兄ちゃんにソックリだねと言われま〜す。今はつたい歩き真っ最中。早くすたすた歩いて、お兄ちゃんとサポしたいよ〜



北川 紗優 ちゃん
平成21年8月31日生まれ
(栃木 北川 佑介・絵里さん)

こんにちははきたがわさゆです。さゆね、オモチャと「ハン」と猫ちゃんと牛ちゃんが大好きなの。でも、ホントはお父さんとお母さんが一番なんだ。

※「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6月生まれの赤ちゃん

- 6月19日生まれ 石田 大祈 (たいき) くん
永代町 石田和紀・ゆかりさん
- 6月22日生まれ 佐藤 貴松 (たかまつ) くん
富武士 佐藤吉松・愉美さん
- 6月29日生まれ 石崎 柊 (しゅう) くん
宮前町 石崎雄太・麻里奈さん

人のうごき

- 6月末現在 -	
人口	5,933人 (- 6)
男	2,833人 (+ 2)
女	3,100人 (- 8)
世帯数	2,489戸 (+ 3)
() 内は前月比です。	

8月は

- 町道民税 (第2期)
- 国民健康保険税 (第2期)
- 介護保険料 (第2期)
- 後期高齢者保険料 (第2期)

の納期です。忘れずに。

忘れずに