

サッパリ料理で残暑を乗り切ろう
アジのマリネ



材 料
(4人分)

- アジ(大) 2匹
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 適宜
- 揚げ油 適宜
- ピーマン 3個
- タマネギ 150g
- ニンジン 30g
- 酢 100cc
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- タマネギすりおろし 大さじ1
- サラダ油 50cc

作り方

- ①アジは頭を取り除き3枚におろし、食べやすい大きさに切り、水気をふいて塩、こしょうをする
 - ②タマネギ、ピーマンは薄切りにする。ニンジンは千切りにする
 - ③マリネ液を混ぜ合わせてバットなどに入れ、②の野菜を漬けておく
 - ④①のアジに小麦粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油で、アジが薄く色づくまでカリッと揚げる。油を切り、すぐに③のマリネ液に漬け込む
 - ⑤軽く汁気を切り、器に盛りつける
- ※豆アジやサバを使ってもおいしくいただけます

旬 の食材を使った **今月一品**

きらり

おばま 人

十月十三日、十四日にはまかせ通り商店街で「やさしさいっぱい! まちなか夢通り」が開催されます。五十七団体が、「やさしさ」を共通のキーワードに、日ごろの福祉活動や市民活動を発表します。

「若狭青年会議所の本年度のスローガンが「思いやりの心」であること、また、今年は市社会福祉協議会が創立四十周年であることからイベントの開催の話が持ち上がりました。そして、NPO法人WACおばまにも協力を依頼し、多くのボランティアグループに参加を呼びかけていただいたおかげ

「やさしさいっぱい! まちなか夢通り」実行委員会



まちなか夢通りへお越しください

で、十月にまちなかで、このイベントを開催させていただくことになりました。簡単にいうと「まちなか福祉祭り」です。商店街としても賑やかになるのは大歓迎です」と実行委員長の木下弘明さん(47歳・はまかせ通り商店街理事長)は話します。

今までに実行委員会を三回開催したのですが、みんな熱い思いを持っているので、毎回活発な意見が出されています。

「子どもが楽しめるイベント、福祉の勉強や体験、食と芸術など、さまざまな催しを企画しています。どなたでも楽しむことができますし、優しい気持ちになれる内容です。各団体の活動を見ていただくことで、仲間が増えるいい機会だと思いますので、ぜひ遊びに来てください」と、イベントが楽しみの様子。そして、新たな出会いや触れ合いを大切にして、「やさしさいっぱい」のまちづくりの実現を目指していきます。

問い合わせ 同実行委員会事務局(小浜市社会福祉協議会) ☎ 56・5800
※当日ボランティアも募集中です
ホームページ <http://www.hokuriku.ne.jp/neo-a/gente.html>

●あなたの周りの「きらり輝いている人」「生き生きしている人」(グループも歓迎)を紹介してください。 市長室 ☎ 53・1111 内線 325

山柳

若狭番傘川柳会

今日も来た若手相手の将棋指し
伏原 茶谷 邦雄

時々は知恵を借りてる母の膝
奈胡 中島せつ子

横顔に生きた人生刻まれる
奈胡 水野 節子

短歌

中名田短歌会

土手草を刈り行く先に野薔の
ゆるる紫除けて進みぬ
和多田 大江 治子

鍬洗ふてもと休めて見上ぐれば
山の端早も満月浮ぶ
和多田 芝 幸子

清らかな川の澱に日の差して
波紋の下に鮎走りゆく
和多田 宇多 蔚乃

俳句

小浜市俳句連盟

独り居に手ごろな狭庭ムクゲ咲く
水取三丁目 津田 菊野

里の家虫嫌う子に虫の出で
上野 泉代 良子

杏の実落ちねば獲れぬその高さ
堀屋敷 笠原 輝子

広告

広告

広告

広告

広告

広告