

わが家の一品

スローライフ

スローフードのススメ

なんばん味噌のしそ巻

古くから飯館の家庭料理として作られてきたこのしそ巻きは、ピリッとしたなんばん味噌と、しそのさわやかな香りが絶妙にマッチした食べ物です。これ1つでご飯1杯は楽勝、というほど食欲ももりもり。

今回この料理をご紹介いただいた長井絹代さんは、1年間でこのしそ巻きを1,000本も作られるとか。

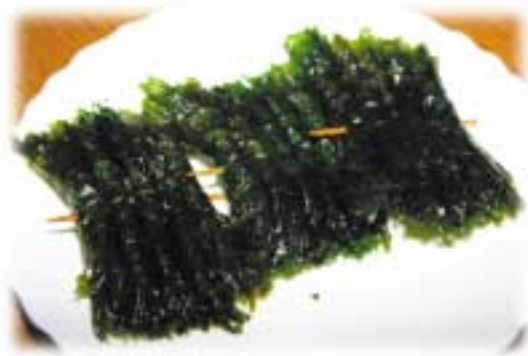
作ったしそ巻きはほとんどがご近所におすそ分けされるそうで、近所からは「もっとほしい」との声がでるほど評判も上々とのこと。

◆材料（味噌1kg分で作る場合）

- なんばん 20本
- 砂糖 200g
- うるち粉 1カップ（味噌を適度な硬さにするために使います）
- しその葉 適宜

◆作り方

- ①しその葉は、水洗いをし、布巾できれいに水分を拭きとっておく（水気が残っていると揚げるときに油がはねるため）。
- ②なんばんをミキサーにかけ、味噌とまぜ炒める。
- ③炒めた味噌に砂糖をいれ、うるち粉を少しずつ入れてしそ巻きに巻きやすい硬さにする。
- ④③をアイスのへらなどで少しずつしその葉に巻き、爪楊枝に刺して（爪楊枝1本にしそ巻5本程度）油で揚げて出来上がり。



なんばん
味噌の
しそ巻



料理をご紹介
いただいた
長井さん

飯館村の特産品

キムチ「アンニョンハセヨ」

・村の国際交流から生まれた韓国直伝の本格手作りキムチ。

- 値段：1袋800円（税別）
- お求め先：ミートプラザ



社会福祉施設等整備のために菅野貢明さん（前田・八和木）から金5万円を▽社会福祉協議会へ大内雄治さん（八木沢・芹原）から金5万円を寄付していただきました。ありがとうございます。

ご寄付ありがとう

ひとのうごき

（平成15年10月1日現在）

人口	今月 (前月比)	昨年同期
男	3,437人 (-1人)	3,459人
女	3,464人 (-7人)	3,502人
計	6,901人 (-8人)	6,961人
世帯数	1,804戸 (+1戸)	1,782戸

◆◆◆ 9月1日～31日までの人口動態 ◆◆◆
 転入 11人 転出 8人
 出生 19人 死亡 8人

（平成12年度国勢調査後の人口です）

役場の窓から見える景色もすっかり秋。紅葉本番といったところです。▽合併問題に答えを出す時期が刻々と迫ってきています。すでに任意合併協議会では、新しい市のことを検討していますし、村でもこのまま合併せずにいく場合はどうすれば良いかを検討しています。運命のXデーは12月21日、住民投票の日。まさに村にとって歴史的瞬間を迎えようとしています。悔いのない選択はできるのでしょうか。

編集後記



広報 **いいたて**

は再生紙を使って作られています