

わが家の一品

スローライフ

スローフードのススメ

ふきとふきのとうのつゆ炒め

・ふきのとうは春のいづきを感じさせる山菜ですね。まだ雪のかぶった春先くらいに摘み冷凍しておくで夏くらいまで春の香りが楽しめます。

昔から旬のふきを塩漬けしていろいろな料理に使ってきました。各家庭によって、塩漬けの仕方、戻し方、料理の方法などが違うかとは思いますが、昔ながらの保存食を伝えていってほしいと思います。

材 料 (4人分) (1人分 70kcal)

★材 料

- ・ふき(ゆでて、あく抜きしてある物)
……300gくらい(ふたにぎり)
- ・ふきのとう(ゆでて冷ましておいたもの)
……50g(かるくひとにぎりくらい)

★下ごしらえ

- 長いものは7~8cmくらいに切っておく。
- 粗くきざんでおく。

★調味料

- ・油………大きいスプーンで1杯
- ・みりん………大きいスプーンで2杯くらい
- ・だしの素………コーヒースプーンなどで1杯弱
- ・めんつゆ………大きいスプーンで4杯(50cc)

～作り方～

①フライパンに油を熱し、ふきを炒めて、調味料を加えなじませる。

②ふきのとうを加えてしるけがなくなるまで炒める。

※ふきは塩漬けしたものを戻して使いました。

このままでも、シンプルでおいしいのですが、さつまあげや豚肉、かつお節を加えたり、みそ味にしてもいいと思います。各家庭でいろいろアレンジしてみてください。



▲料理をご紹介いただいた杉下さん



ご寄付ありがとうございました

社会福祉協議会に小林光男さん(前田・八和木)から金5万円、渡辺貞雄さん(大久保・外内)から金5万円を寄付していただきました。

編集後記

4月、春も本番を迎え、小・中・高校生としての新たなスタートをきった人たち、はたまた新社会人として

て新生活を始めた人たちが。早くも一ヶ月が過ぎ、それぞれの生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。私はと言えば、広報担当者として4年目を迎え、3年間の経験を生かしつつもまた心機一転、1年間がんばっていいこうと思います。さて、今回の広報紙から、今村がすすめるようとしている「スローライフ」「スローフード」そして「まじいライフ」に関する記事を紙面に入れてみました。広報紙から「まじいライフ」を感じられる、そんな紙面づくりを今年はいきたいと思っています。

防霜に万全の対策を

4月19日~5月31日

サイレンで1分間通報

ひとのうごき

(平成15年4月1日現在)

人 口	今月 (前月比)	昨年同月
男	3,429人 (-17人)	3,470人
女	3,498人 (-5人)	3,493人
計	6,927人 (-22人)	6,963人
世帯数	1,788戸 (+4戸)	1,760戸

◆◆ 3月1日~31日までの人口動態 ◆◆
 転入 36人 転出 57人
 出生 5人 死亡 6人

(平成12年度国勢調査後の人口です)



広報 いいたて

は再生紙を使って作られています