



イータテベイクじゃがいも研究会（渡辺とみ子会長）では、じゃがいもなどを使った料理を研究・開発しています。

10月の「いいたて秋まつり」や、1月の「新春村民のつどい」などにも参加しました。今回は、その中の一品をご紹介します。

じゃがいも和風サラダ



じゃがいも
和風サラダ

【材料（10人分）】

- ・じゃがいも（イータテベイク）…10個（中）
- ・トマト…2個 ・乾燥ワカメ 適量…（生で150g）
- ・カイワレ大根…2パック ・大葉…5枚 ・ごま…適量

【ドレッシング】

- ・お酢…150ml ・しょう油…30ml ・和風だし…75ml
- ・砂糖…大さじ5杯（45g） ・塩…小さじ2杯（10g）

- ① じゃがいもの皮をむき、千切りにして水にさらす（10分程度）
- ② わかめをもどし、カイワレ大根・大葉・トマトを洗い、適当な大きさにカットする。
- ③ ドレッシングを作る。
- ④ たっぷりのお湯で①を10～20秒ゆで、すぐに冷水で冷やす。
- ⑤ ④の水をよく切り、②の具材と③のドレッシングをかけてよく混ぜる。
- ⑥ 最後に、ごまをふって出来上がり。

あとがき

2月22日、上飯樋地区に突如現れた14羽の白鳥。旅立つ前の一休み？ 田んぼの真ん中でゆっくり羽を休めていました。村も立村50年を迎え、また、自立計画の名称に付けられた通り、今年が新たな旅立ちの年。白鳥たちもそれが分かっていたのでしょうか。



ご寄付ありがとうございました

- いいたてホーム
菅野 益男さん（長 泥）から 金20,000円
音楽愛好会（大井利裕代表）から
チャリティーライブでの募金 金13,200円
- 飯館村社会福祉協議会
木幡 ミイ子さん（草 野）から 金50,000円

ありがとうございました。（2月24日現在）

○震災対策一口標語

**家具の転倒防止こそ
地震に備える第一歩**