

わか家の一品

イータテバ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。

また、10月に行われた「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。

おから入りコロッケ

【材料（10人分）】

- ・じゃがいも（イータテバイク）…420g ・おから…170g
- ・玉ねぎ…170g ・ひき肉…80g ・食用油…適量
- ・卵…2個 ・コーン…80g ・パン粉…60g ・小麦粉…50g
- ・塩、コショウ…適量

- ① あらかじめ玉ねぎをみじん切りにし、ひき肉と混ぜて炒め、塩・コショウを適量入れて味を調える。
- ② じゃがいもを蒸してつぶしたものに、①とおからを入れ、よく混ぜて小半型に調える。
- ③ ②で作ったものに、小麦粉→とき卵→パン粉をまぶし、油で揚げて出来上がり。

【じゃがいも豆知識】

- ・じゃがいもは、フランス語で「大地のリンゴ」と呼ばれ、ビタミンB1はもちろん、ビタミンCやカリウムを多く含む立派な機能性食品。
- ・また、じゃがいも100gのカロリーは、ご飯の4割程度と、とってもヘルシー。「美容食」としても有効です。



おから入り
コロッケ

ご寄付ありがとうございます

○社会福祉施設等整備基金

- ▶赤石澤ハルノさん（前田・八和木）から 金100,000円

○いいたてホーム

- ▶佐藤 宣征さん（前田・八和木）から 金50,000円
- ▶長正 秀芳さん（大久保・外内）から 金50,000円
- ▶佐藤 年一さん（関根・松塚）から 金50,000円
- ▶佐藤 義文さん（八木沢・芦原）から 金50,000円

○飯舘村社会福祉協議会

- ▶飯舘ライオンズクラブ（佐藤真弘会長）から
チャリティーバザー売上金 30,000円
- ▶田邊 敬一さん（関沢）から 金50,000円
- ▶赤石澤ハルノさん（前田・八和木）から 金100,000円

ありがとうございました。（1月30日現在）

○震災対策一口標語

防災（震災）は

地域の中での助け合い

あとがき

今年の「新春村民のつどい」では、小・中学生たちの出番が多く設けられ、和やかな雰囲気の一つとなりました。出番といえは、昨年4月に「広報いいたて」の一部をリニューアルし

たが、その際「将来を担う子どもたちに『出番を』」と表紙をはじめ記事の中にもなるべく多くの子どもたちを載せるよう心掛けています。ちなみに、4月号から今月号までの11ヶ月で、子どもたちが表紙を飾ったのは8回。