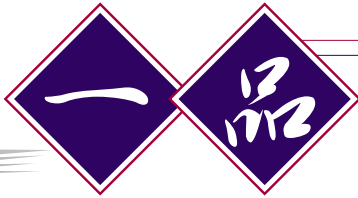


# わか家の一品



## きゅうりの佃煮

8月に行われた「食を考える会」の研修会にて、参加者が持ち寄った一品料理の中で、石井さんの「きゅうりの佃煮」が好評でしたのでご紹介します。

いちじくの甘露煮のような食感・味わいの特徴で、お茶受けにも合います。きゅうりを無駄なく使えて保存もきく一品です。

[材料 (1人分)]

- ・きゅうり…3kg
- ・酢…コップ1杯
- ・砂糖…1kg

- ① きゅうりを洗ってへたを落とし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にきゅうりと酢、砂糖を入れて少し水を加え、汁気がなくなるまで弱火でゆっくり煮る。



きゅうりの佃煮



応募者の  
石井せんさん  
(臼石)

第五〇四号 平成十七年九月五日発行 毎月五日発行 ●発行／飯館村 ●編集／企画室広報委員会 〒九六〇-一八九二 福島県相馬郡飯館村伊丹沢字伊丹沢五八〇番地

〇二四四・四一・六一三 印刷 (街)ライト印刷

### あとがき

環境省がこの夏に取り組んだ「クールビズ」。上着を脱ぎネクタイを外すことで体感温度が下がる分、室温を高くしてエネルギー消費を減らすという運動。10月、「クールビズ」からバトンを受けた「ウォームビズ」。ベストやカーディガンを羽織るなど暖かい格好をして、室温を低くする。エネルギーの削減効果は夏の運動の数倍とか。これから寒くなる季節。着る物も内面も暖かく(温かく)。

### 〇震災対策一口標語

## 知らじめた地震の恐もこの地にも

株式会社常陽銀行原町支店(茅根務支店長)から車いす1台 (9月22日現在)



〇役場  
遠藤利治さん(草野)からソテツ2鉢

ご寄付ありがとうございます

〇社会福祉協議会  
齋藤照夫さん(八木沢・芦原)から金5万円

