

わが家の一品

スローライフ

スローフードのススメ



カラスマイタケのずんだ和え

秋の味覚は様々ですが、中でもキノコは秋の味覚を代表する食べ物。

今回は、カラスマイタケをこれまた秋の味覚、枝豆で和えた料理をご紹介します。

入手が難しいカラスマイタケを贅沢に使ったこの料理。ほどよい甘さに加えてマイタケと枝豆、両方の素材の味がしっかりと生きている料理です。お酒の肴にもぴったりです。

◆材 料 カラスマイタケ
枝豆 適宜
砂糖 適宜
塩 少々
みりん 少々

◆作り方

- ①カラスマイタケはサッとゆでた後、適当な大きさにちぎって水に浸し、アクぬきをしておく。
- ②枝豆をゆでて中の豆だけをとりだし、すりばちでつぶす。
- ③つぶした枝豆に砂糖、塩を加え、ほんのり甘くなる程度にお好みで味を調える。みりんを少々加えてもおいしい。
- ④③に水から引き上げ十分水分を切ったカラスマイタケを加え混ぜ、出来上がり。



ゆでた豆をとりだしつぶす

ずんだ和え

カラスマイタケ



料理をご紹介
いただいた方
(左から)
井上エツ子さん
佐藤ナツ子さん
浦住 貞子さん

飯館村産のトマトを使用
・ 1本90円
・ 6缶パック540円(税別)

◆問合せ
いいたてミートプラザ
(☎42-1001)



飯館産トマトジュース

飯館村の特産品

飯館小学校建設のため
に手渡光男さん(福島市)
から金10万円を▽社会福
祉協議会へ高橋二郎さん
(関沢)から金20万円を
寄付していただきました。
ありがとうございます。

ご寄付ありがとうございました

ひとのうごき

(平成15年9月1日現在)

人 口	今月 (前月比)	昨年同期
男	3,438人 (+6人)	3,463人
女	3,471人 (-3人)	3,498人
計	6,909人 (+3人)	6,961人
世帯数	1,803戸 (+3戸)	1,781戸

◆◆◆ 8月1日～31日までの人口動態 ◆◆◆
転入 11人 転出 12人
出生 9人 死亡 5人

(平成12年度国勢調査後の人口です)

日照不足と低温の影響
による農作物の被害は大
きいようです。10月25日
には来年度の豊作祈願も込
めて収穫感謝祭が行われ
るようですが、来年こそ
は「暑い夏」であってほ
しいものです。▽ハチの
被害が各地で起きていま
す。ハチに刺されるのは、
2度目以降が危ないそう
です。これからハイキン
グや登山、ハチの巣をと
りに行かれるみなさん、
ハチは今の季節活動が最
も活発だそうですから、
どうぞ、対策を十分に。

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