



食の森時記
まくらざき味探訪

かつおとアボカドの梅マヨネーズ和え&かめの手にゆうめん

かつおとアボカドの梅マヨネーズ和えをお酒のおつまみとして食べて、その後の締めにかめの手にゆうめんがおススメです。

宮路 文江さん(56・立神本町)

【かつおとアボカドの梅マヨネーズ和え】

- 材料
- | | | | |
|---------------|----|------------|----|
| かつお(刺身用)..... | 適量 | 地酒..... | 少々 |
| アボカド..... | 適量 | 酒..... | 少々 |
| レモン汁..... | 適量 | 白だし..... | 少々 |
| スプラウト..... | 適量 | マヨネーズ..... | 少々 |
| ねぎ..... | 適量 | 梅肉..... | 少々 |

- 作り方
- ①かつおは1cm角に切り、地酒、酒、白だしをかけた後30分間冷蔵庫で寝かす。
 - ②アボカドも1cm角に切り、レモン汁をかけておく。
 - ③梅肉は細かくたたき、マヨネーズと和える。
 - ④③とかつお、アボカドを混ぜ合わせる。
 - ⑤皿に盛り、ねぎとスプラウトを散らして出来上がり。

【かめの手にゆうめん】

- 材料
- | | | | |
|-----------|-------|------------|----|
| そうめん..... | 適量 | 小ねぎ..... | 少々 |
| かめの手..... | 1kg | かいわれ..... | 少々 |
| 地酒..... | 100cc | みかんの皮..... | 少々 |
| みりん..... | 100cc | 大葉..... | 少々 |
| 砂糖..... | 大さじ1 | うすあげ..... | 1枚 |
| 水..... | 2l | | |

- 作り方
- ①そうめんはゆがいておく。
 - ②鍋に水、かめの手、地酒、みりん、砂糖を入れ、しばらく煮込み、だしを作る。
 - ③②をザルを使って濾したら、1cm幅位に切ったうすあげを入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ④小ねぎ、みかんの皮、大葉は細かく切り、器に盛ったそうめんの上にかいわれと一緒に乗せ、最後に③のだしをかけて出来上がり。

香港でまちや特産品の魅力をPR



枕崎市、南九州市、南さつま市、指宿市、南大隅町でつくる鹿児島県南部広域観光物流実行委員会と12の企業等が、8月11日から13日に香港で開催されたフードエキスポ2016に出展しました。フードエキスポは、国際総合食品見本市で、日本全国を始めとする世界各国の企業等が出展しました。出展者らは、訪れたバイヤーたちに各商品の魅力をアピールしました。

同実行委員会は、アジアからの観光客や物流の拡大を図ろうと4市1町で発足し、さまざまな事業を展開しています。

6月16日から19日には、香港で行われた国際旅行展示会に出展し、各市町がまちの魅力をPRしました。

道路愛護の心で通りを美しく「道の日」道路パトロール



8月は、全国一斉「道路ふれあい月間」でした。また、10日は「道の日」に定められています。

この日、市や国土交通省、南薩地域振興局建設部、警察署、商工会議所などの関係者が市街地の幹線国・県・市道の道路パトロールを行い、道路清掃や違法看板・道路不法占用などの指導・取締りを行いました。

特設公衆電話の設置・利用に関する協定を締結



本市は、NTT西日本株式会社鹿児島支店と「特殊公衆電話の設置・利用に関する協定」を、8月4日に締結しました。これにより、災害発生時等に速やかに発信できる特設電話を各避難所に設置できることとなります。今年度は第1避難所8カ所(8回線)に、来年度は第2避難所10カ所(25回線)に回線が設けられます。

桜山小学校に昆虫の標本を寄贈



名古屋市在住の渡邊正俊さんから桜山小学校に昆虫標本の寄贈があり、8月9日に贈呈式が行われました。

渡邊さんは、趣味にしている昆虫標本を夏休みの宿題に役立ててほしいと、知人の下山武夫さんが桜山地区公民館に勤めていたことから、同校に寄贈したそうです。

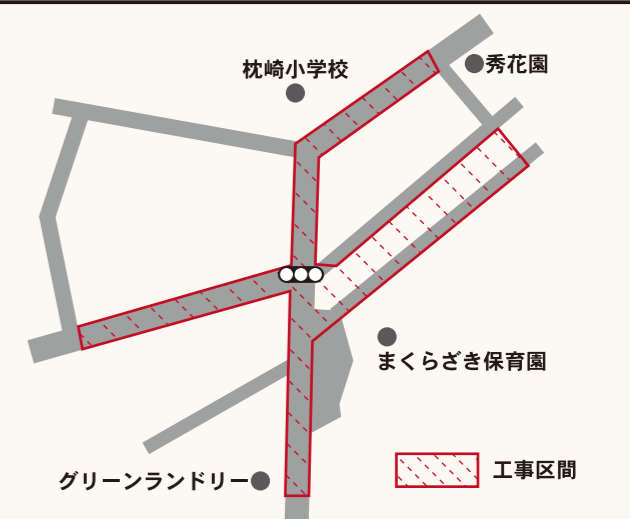
同日は、昆虫に興味のある児童4人が集まり、児童は渡邊さんの昆虫についての説明を、真剣なまなざしで聞いていました。

まくらざき保育園前交差点の改良工事を実施

まくらざき保育園前交差点の改良工事を、現在実施しています。

工事期間中は、片側交互通行等の交通規制により皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事期間 平成29年3月まで
問合せ 建設課土木係 TEL72-1111(内線234)



日本料理の「匠」 本浦信敏氏直伝

おだし活用術

炊き込みご飯

【材料(4人前)】

- ・鰹だし 360cc
- ・薄口醤油 20cc
- ・みりん 12cc
- ・生米 2合(360cc)
- ・きのこ類 50g

(椎茸、舞茸、しめじ、えのき茸、松茸など)

※お好みで鶏肉、魚介類を入れると、コクが出て一層おいしく召し上がれます。

【作り方】

- ①米は洗ってから水に30分漬けた後、ザルに上げ水分を切っておく。
- ②きのこ類は適度な大きさにカットする。
- ③鰹だし、薄口醤油、みりん、

【再現料理人(食生活改善推進員)からのアドバイス】

台所に長く立っていられない時間のない方でも、「だし」さえ作り置きしておけば、ご飯を炊くだけで美味しく手軽にできる一品です。鰹節の効いただしと、きのこ類の味でおいしく作れます。きのこ類は腸内の掃除をしてくれる食物繊維も多いですので、これからの季節いろいろ試してみてください。本紙8月号で紹介した「レタスの煮びたし」とかつおの刺身を組み合わせぜひ食べてみてください。

今月の再現料理人
鳥越 弘子さん(明和町)