

わが家のスター★



にしじま まひろ
西嶋 万尋 ちゃん

(1歳7か月/祇園町区)

みんなに好かれる
優しい女の子になってね
(母 知恵さん)

低カロリーの一品

鯛のかぶら蒸し



材料 (5人分)

鯛(刺身) … 5切れ
聖護院かぶ … 大1
ゆり根 … 1個
きくらげ … 2枚
卵白 … 1個分
生ウニ … 1/2枚
三つ葉 … 23枚
のり(細切り) … 適量
ワサビ … 適量
酒 … 適量
しょう油 … 適量
かたくり粉 … 適量



栄養価

(1人分)

エネルギー…66.9kcal 脂質…1.9g
ビタミンA…363g カルシウム…34.2mg
塩分相当量…1.22g たんぱく質…8g

作り方

- ① カブは皮をむいてすりおろし、軽く水気を絞る。
- ② ゆり根をほぐしてさっと茹でる。きくらげは細切りにして茹で、ざるにあげ、しょう油を少々からめる。
- ③ 卵白はかたく泡立て、①を加えてざっくり混ぜ、②と三つ葉を添える。
- ④ 器に鯛の刺身を一切れずつ入れて酒を少々ふりかけ、③をふわりとのせる。しょう油をからめたウニをのせ、蒸気の上で蒸し器に入れて強火で2分蒸す。
- ⑤ Aをひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、④にかけてその上に切りのり、ワサビをのせる。

**ワンポイント
アドバイス**

旬のカブを使った客膳料理です。

広報編集室

今月の一枚

1月19日、青海島児童館で火災の避難訓練が行われました。

訓練では湯沸かし室で火災が起きたという設定で開始され、煙が立ち始めると、園児14人は保護者に連れられて、ハンカチを口にあって急ぎ足で近くのグラウンドまで避難しました。また、消防署職員の指導のもと、消火器の使い方を実験しました。



2月水道修繕当番店

◎公道部

田村建材(株)

☎ 43-0514

◎邸内部

三洋商事(有)

☎ 22-0342

書きかけ広報

節分の行事で、まず思い浮かぶのは「豆まき」ですが、節分の日に長いままの太巻きを決められた方角を向いて無言で丸かじりすると一年間健康で幸せに過ごせるという話を最近よく耳にしませんか。

ちょっと気になって調べてみたのですが、関西地方で明治時代から行われていた風習らしく、90年代半ば海苔業者の販売戦略として大きく宣伝され全国的に広まったようです。また、向く方角については、干支により毎年変わるようで、ちなみに今年には西南西ということでした。

今月号の「ふるさとながとこんにち」でご紹介している漫画家、酒井ようへい君。そして僕の同級生で漫画家になっている田中モトユキ君。長門市出身の漫画家2人が現在、「週間少年サンデー」で同時に連載をしています。これですごくいいことではないでしょうか。もしかしら彼らの漫画の世界には、生まれ育った故郷長門の人物や風景が出てくるかもしれません。そう考えながら読むのもまた違った楽しみがありますね。ぜひこれからもがんばって描き続けてほしいと思います。



編集・発行

長門市役所

企画振興課 広報統計係

〒759-4192 長門市東深川一三三九番地の二
電話 0837-23-1117