



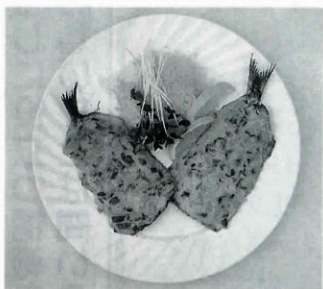
浜口和美さん
(板持4区)

栄養豊かで
見た目も豪華です

**いわしの
マヨネーズ風味焼き**

1. いわしは手開きにし、中骨を取り水分をふいておく。Aの調味料を合わせ、いわし全体にかけて15分おく。
2. 赤と緑のピーマンはみじん切りにして、Bと一緒によく混ぜておく。
3. いわしの身の方に2の1/8量ずつスプーンでこんもりとのせ、オーブントースターで8～10分焼く
4. 皿に盛りつけ、レモン汁をかける。

※ピーマンの代わりにミックスベジタブルで、いわしはたい・えびでもOK。



材料(4人分)

いわし(中)	8尾
しょうが汁	小さじ2
A 塩・こしょう	少々
酒	大さじ2
マヨネーズ	大さじ6
B パン粉	大さじ6
卵黄	2個
赤と緑のピーマン	各2個
レモン	1個

栄養価(1人分)

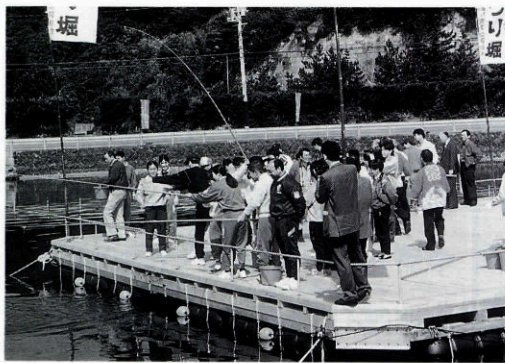
エネルギー	469 kcal
たんぱく質	25.9 g
カルシウム	114mg
塩分	2.9 g

紫津浦に観光「釣り堀」オープン

仙崎漁協は4月26日、青海島紫津浦の養殖場内に「釣り堀」を完成させ、市内の精神薄弱者更生施設「福祥苑」の苑生を招待、オープンを祝いました。

タイ観覧場内に11m四方のデッキを設置、タイやヒラメ、イシダイなどの釣りが楽しめます。入場料は150円、釣りあげた魚は買い取りとなります。

磯部淳裕さんは「大きいのが釣れ気持ちは最高。また挑戦したい」と張り切っていました。



「危険ため池」パトロール

梅雨時期を前にした5月13日・14日、「危険ため池15カ所」のパトロールが、県、萩土地改良事務所、市、ため池管理者など約10人が参加して行われました。

15カ所の内、対策が急がれると判断されるため池が3～4カ所あり、農林課では「水もれ等わずかな異常でも発見した場合は、早急な連絡をお願いしたい」とため池管理者に呼びかけています。

ミス長門が1日郵便局長

長門郵便局では4月24日、通信記念日にちなみミス長門の百合野昌代さんが1日局長を務め、局内巡視や職員への訓示を行いました。

委嘱状を受け、たすきをかけた百合野さんは「阪神大震災時での郵便局職員の頑張りには感動しました。今後とも時代先取りのサービスに心がけ、信頼される仕事をお願いします」と激励しました。



後根佑気くん

(2歳1か月)
(通6区)

お兄ちゃんとお姉ちゃんにきたえられ、困るほどの活発な男の子です。

このまま元気に育ってね。優しい気持ちを持ち続けてください。

(母 亜矢子さん)