



森田 笑子さん

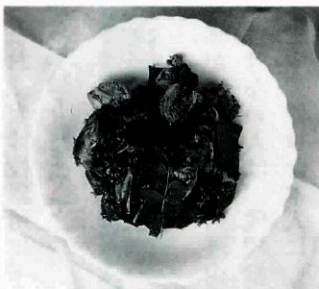
(山小根区)

夏バテに
スタミナ源はいかが

鶏レバーと こんぶの甘辛煮

1. レバーは冷水につけ、時々水を替えて血抜きをする。沸騰した湯にさっと通して、よく洗い一口大に切っておく。
2. 昆布はぬれぶきんでさっとふき2cm角に切る。
3. なべに1と2、せん切りのしょうが、水、調味料を入れて火にかける。
4. 煮立ってきたら煮汁がなくなるまで煮詰め、最後にパセリのみじん切りを混ぜてできあがり。

※パセリのみじん切りは、ぶきんに包んで水洗いするとくさみがとれます。



材料 (4人分)

鶏レバー	200 g
煮しめこんぶ	10 g
しょうが	1 かけ
パセリ	少々
水	2c
砂糖	大さじ1
調味料	
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2

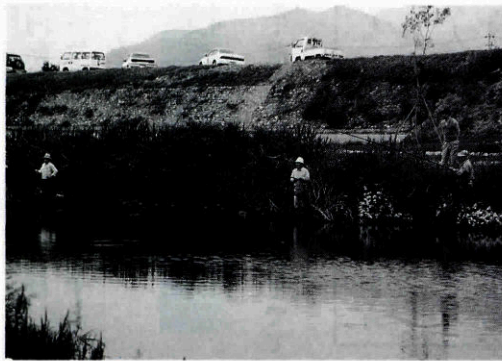
栄養価 (1人分)

エネルギー	81 k cal
たんぱく質	18.9 g
カルシウム	29mg
塩分	1.6 g

手応えあり、アユ解禁!

6月1日、夏を告げるアユ漁が解禁。深川川の川面には、待ちかねた太公望が早朝から糸をたらし、久しぶりのアユ釣りの感触を楽しんでいました。

今年は例年になく天然物も多く手応えは十分のようで、釣り歴50年の和田久彦さんは「ねらったポイントにも恵まれ、やや小ぶりでしたが100匹余り釣りました。昨年よりは手応えありました。でも今以上に水量が減ると育ちが心配です」と笑顔で話していました。



山陰自動車道の早期決定を

5月27日、山陰自動車道(三隅―長門―美祢路線)の早期実現をめざす、「山口県山陰自動車道三隅・美祢建設促進期成同盟会」総会が開かれ、8年度の事業計画等を決定しました。

会長である藤田市長は「高速交通体系の整備は緊急の課題です。基本計画の早期決定に向け、関係機関に強く要望していきたい」とあいさつしました。

弁天島をきれいに!

仙崎中学校では5月21日、全校生徒238人で、みすゞの詩に歌われた人工島内にある「弁天島」の大掃除を行いました。

「金子みすゞ」をテーマとした、ふるさと学習の実践活動の一環としての取り組みで、「みすゞの心につれ郷土愛を育む」ことを目的としています。

「金子みすゞ」とのふれあいは本格的にスタートしました。



わが家のスーパースター



中嶋 麻衣 ちゃん
(2歳9か月)
(湊1東区)

人見知りをせずによく遊ぶ、ドラエモンの大好きな女の子です。

思いやりのある、やさしい子に育ってね!

(母 ことえさん)