



鮭のあら汁

鮭と根菜の旨味たっぷり♪

今月のおすすめレシピ



魚をさばいた後に残る「あら(骨や頭、中落ちなどの部分)」を、最後までおいしく食べられる一品です。切り身を使って食べやすく作ることもできますので、ぜひお試しください。

寒くなってきたら、体もぽかぽか温まる「粕汁」もおすすめです。今回のレシピに酒粕20gを加えて作ることができます。※陸前高田の料理レシピ集「たがだのうんめえもの」にも掲載しています。

材料(4人分)

鮭のあら	120 g	長ねぎ	中 1/5 本 (20 g)	
(または切り身2切)		だし汁	600 ml	
大根 ..輪切り1cm位	(80 g)	A	酒	小さじ2
にんじん... 中1/5本	(20 g)		みりん.....	小さじ2
ごぼう	1/4 本位 (40 g)		しょうゆ.....	大さじ1
じゃがいも	小1 個 (80 g)		塩	少々 (0.5g)
木綿豆腐	120 g			

作り方

- ① 大根、にんじん、ごぼうは、いちょう切りにし、じゃがいもは1.5cm程度の大きさの乱切りにする。
- ② 木綿豆腐は三角に切り、長ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 鮭のあらは適当な大きさに切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、鮭を鍋で30秒ほど茹でて取り出し、水気を切る。(後で火を通すので、表面が白くなればOK)
- ⑤ だし汁に①の具材を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮たら、④の鮭を入れ、火が通るまで煮る。Aの調味料を加えて味を調べ、仕上げに木綿豆腐と長ねぎを加える。

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線 236)

主役は君だ TAKATA-UI5

※UI5とは...15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



チーム名(学校名)

下矢作・横田バレーボールスポーツ少年団

種目 バレーボール

団員7人

監督 村上 亮悦 さん

チームスローガン 一生懸命声を出す

キャプテンからのコメント

横田小学校
はせがわ ゆみ
長谷川 結美 さん
(6年)



負けているときでも元気よくプレーできることがチームの強みです。声かけを意識して普段の練習に取り組み、大会では3位以上になることを目指して頑張っています。

