

野菜をもお〜つと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

今回は、ローカロリーで食物繊維が豊富な「キノコ類」を使った料理を紹介します。

キノコのしょうゆ漬け

【材料】

- 生シイタケ 5枚
- エノキ茸 大1袋
- シメジ 1袋
- ナメコ 1袋
- 酒 大さじ1弱
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ1
- だし汁 大さじ2
- 青トウガラシ 2〜5本
- ショウガ 1片分

【作り方】

- ①キノコはそれぞれ石づきを取り、シイタケは薄切り、エノキは半分に切り、シメジはほぐす。
 - ②耐熱容器にキノコを入れ、酒を振りかけてラップをし、電子レンジで3分くらい加熱して冷ます。別の容器に調味料を入れ、電子レンジで沸騰するまで加熱して冷ましておく。
 - ③②を合わせ、小口切りにした青トウガラシ、千切りにしたショウガを混ぜ合わせ、1時間以上漬ける。
- ※豆腐や加熱した魚などに乗せたり、パンなどに付けて食べてもよいです。
※冷蔵庫で4日くらいは保存できます。

シイタケのカレーツナマヨ焼き

【材料(6個分)】

- 生シイタケ 大きめ6個
- ツナ缶 1個 (80g入り・できれば水煮のもの)
- 小ネギ 10本 (好みで増やしてもよいです)
- マヨネーズ 大さじ3くらい
- カレー粉 小さじ1/4〜1/3 (好みで加減を)
- 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①シイタケの軸を取り、石づきを取って刻む。ツナ缶は汁けを切る。小ネギは小口切りにする。
 - ②シイタケの軸とツナ、小ネギ、調味料を混ぜ合わせ、シイタケのかさの裏側に乗せて、余熱したオーブントースターで焼き色が付くまで焼く。
- ※小ネギを全部混ぜずに少し取っておき、焼いてから散らしてもよいです。
※チーズを乗せて焼いてもおいしいです。



調理実習のお知らせ!

- ▶内容/ジャガイモの簡単グラタン
 - ▶日時/9月20日(金) 10時〜13時30分
 - ▶場所/川湯ふるさと館
 - ▶定員/8人
 - ▶参加費/300円
 - ▶持ち物/エプロン、三角巾
 - ▶申し込み締め切り/9月17日(火)
- 申し込み・問い合わせ先/健康推進課健康推進係(栄養士) ☎482-2935(課直通)まで。
※調理実習やレシピのことでご意見などありましたら、栄養士までご連絡ください。

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)

町内3団体が金賞に輝く

第50回釧路地区吹奏楽コンクール



川上シンフォニア・ウィンド・アンサンブルの皆さん

第50回吹奏楽コンクール(釧路地区吹奏楽連盟など主催)が7月27・28の両日、釧路市で行われ、町内から出場した3団体がそれぞれ金賞を受賞しました。金賞に輝いたのは、弟子屈中学校吹奏楽部、川上シンフォニア・ウィンド・アンサンブルです。同コンクールは、釧路地区の小学校・中学校・高等学校・大学・一般を対象に毎年行われていて、今回は65団体から約1千600人が出場。演奏者数の規模によってA編成・B編成・C編成に分かれ、審査によって金・銀・銅の各賞が贈られます。弟子屈中学校は20校が出場した中学校C編成(25人以上)の部に、弟子屈高校は9校が出場した高校C編成(同)の部に、川上シンフォニア・ウィンド・アンサンブルは3団体が出場した一般C編成(35人以上)の部にそれぞれ出場し、それぞれ金賞を獲得。弟子屈高校は、9月に札幌市で開催される北海道吹奏楽コンクールへの出場を決めました。町内3団体が同時に金賞を受賞するのは史上初、弟子屈中学校の金賞受賞は11年ぶり、弟子屈高校の全道大会出場は校史初のことです。



弟中吹奏楽部の皆さん(上)と弟高吹奏楽部の皆さん(下)

第50回吹奏楽コンクール(釧路地区吹奏楽連盟など主催)が7月27・28の両日、釧路市で行われ、町内から出場した3団体がそれぞれ金賞を受賞しました。金賞に輝いたのは、弟子屈中学校吹奏楽部、弟子屈高校吹奏楽部、川上シンフォニア・ウィンド・アンサンブルです。同コンクールは、釧路地区の小学校・中学校・高等学校・大学・一般を対象に毎年行われていて、今回は65団体から約1千600人が出場。演奏者数の規模によってA編成・B編成・C編成に分かれ、審査によって金・銀・銅の各賞が贈られます。弟子屈中学校は20校が出場した中学校C編成(25人以上)の部に、弟子屈高校は9校が出場した高校C編成(同)の部に、川上シンフォニア・ウィンド・アンサンブルは3団体が出場した一般C編成(35人以上)の部にそれぞれ出場し、それぞれ金賞を獲得。弟子屈高校は、9月に札幌市で開催される北海道吹奏楽コンクールへの出場を決めました。町内3団体が同時に金賞を受賞するのは史上初、弟子屈中学校の金賞受賞は11年ぶり、弟子屈高校の全道大会出場は校史初のことです。

町の話



町の話

地域の役に立ちたい

1社1団体による社会貢献活動



道の駅周辺で落ち葉などを回収(弟子屈道路事務所管内安全連絡協議会)

同日、弟子屈道路事務所管内安全連絡協議会(山下和憲会長の皆さんが、道の駅「摩周温泉」周辺の清掃を行いました。夏の観光シーズンを迎え、本町を訪れる方々を気持ちよく迎えるために行った。歩道の清掃など、丁寧に作業を行っていただきました。

明盛建設(株)藤田利道代表取締役の皆さんが8月8日、川湯墓地内の環境整備を行いました。お盆を迎えるにあたり、墓地を訪れる方に気持ちよく利用してほしうと行なったもので、8人が参加。5時間にわたって、丁寧に草刈りを行いました。



手分けして丁寧に作業を行う皆さん(明盛建設)