



教えていただいた人
大貫美智子さん(出来町)

栄養を逃がさないためにも生食がオススメ。雪の下で育ったかぶは甘みが違います。



今月の旬
「かぶ」

旬の“うまい”を 発見 菜 さいはっけん

地域おこし協力隊が見つけた、しらたかの旬の“うまい”をご紹介します。地元の食材で作ることのできる味を、皆さんのご家庭でもぜひどうぞ。

かぶの味噌粕漬け

材料 (約4人分)

- かぶ……………400g 砂糖……………少々
- みそ……………大さじ2 塩……………少々
- 酒粕……………大さじ2

作り方

- ① かぶの皮を厚めに剥き、イチヨウ切りする。
- ② かぶは水が出るので、少々塩で下漬けし水を捨てる。
- ③ (みそ+酒粕+砂糖)と②を混ぜ合わせ、重石をする。
※葉は、さっとゆがいて一緒に漬ける。
- ④ 一晚漬けたらできあがり。

ひとこと アドバイス!

- ・塩は薄めに、強くもまないようにしましょう。
- ・葉の部分にも栄養がたくさんあるので、捨てずに使しましょう。



地域おこし協力隊
澤邊 聖さん

とにかく簡単、手軽！自炊するにあたって重要なポイントですよ。そしてなにより、おいしくて白いご飯がすすみます。

かぶは風邪予防にも効果的なので、皆さんのご家庭の本日の副菜にいかがですか？お酒の肴にも合いそうなので、晩酌してみたいと思います！

SHIRATAKA・RED



町ではこのたび、昨年11月に完成したオリジナルソング「おどる! シラタカ・レッド」のCDを1000枚作成しました。CDには、フルバージョンのほかにからオケとショートバージョンも収録されています。

CDは、皆さんにたくさん聴いて歌っていただけるように無料配布します。ご希望の方は左記の場所でお受け取りください。

シラタカ・レッドを歌って踊って、白鷹町を盛り上げていきましょう。

●**配布開始** 2月15日(水)～

※なくなり次第終了です。

●**設置場所** 各保育園・認定こども園、各地区コミュニティセンター、白鷹町役場企画政策課、白鷹町立図書館、白鷹町文化交流センターあゆーむ

【問い合わせ】
企画政策課企画調整係
☎85-6123

イラストは
青木実さんが
デザイン!

「おどる! シラタカ・レッド」がCDになりました!