



教えていただいた人
金田 洵子さんⓂ 児玉 久子さんⓂ
(横田 尻)



今月の旬
「身欠きにしん」

旬の“うまい”を 菜 発見

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。

ベロ干し大根とにしんの煮物

材料 (約2人分)

ベロ干し大根…1本分	油揚げ……………1枚
身欠きにしん……1尾 (八分乾の柔らかいもの)	昆布…ごぼうと同量
ごぼう……………1/3本	味噌……………小さじ2
人参……………1/3本	醤油……………小さじ1
	砂糖……………小さじ1

作り方

- ① ごぼう、人参、油揚げ、昆布を短冊状に切る。にしんはぶつ切りにする。
- ② 鍋にごぼう、人参、昆布、味噌を入れ、水をひたひたにして中火にかける。
※味噌は薄味程度にする。
- ③ ボールにぬるま湯を入れ、ベロ干し大根を両手でもむようにして洗い、よく湯を絞る(水で洗うと食感が悪くなる)。
- ④ 鍋に大根と油揚げを入れ、煮立ったら砂糖と醤油を入れる。
- ⑤ 煮汁が減ったら弱火にし、にしんを入れる。
- ⑥ 大根を食べてみて好みの固さになったら火を消し、5分ほど置く。



八分乾燥の柔らかい身欠きにしんはぶつ切りにすると手早く調理できて、ちょっと魚が欲しいときに重宝しそうです。
ベロ干し大根は、板状に切った大根の中央に切れ目を入れ、そこにビニールテープを通して干すと完成。
どちらも水分が飛んでいるので味の染み込みが早く、食感もしっかりとしています。炊き立ての白米と一緒にほおばりたい一品です。



地域おこし協力隊
石井 紀子さん

乾燥して左のようになり、身欠きにしんはぶつ切りにする。(85)

お願ひいたします。(85)

▼「一月往ぬる二月逃げる三月去る」と言われるように、あつこい問題3月も中旬まで来ました。それと同時に、私も広報を担当してもうすぐ2年が経とうとしています。今年度も、本当にたくさんの方に取材いただきありがとうございました。本当にありがとうございました。来年度も引き続き「広報しらたか」をよろしくお願ひいたします。(85)

▼今年度から始まった「新入学児童ランドセル贈呈事業」。ランドセルを受け取る子どもたちの「ごんごんおめでとう」「ステキな表情が忘れられません」。

▼ランドセルと言えば、私が小学生の頃は男の子は黒で女の子は赤が一般的でした。しかし今では、今回用意された紺や茶、ピンクといった色も珍しくはないと聞いてびっくり。ただ、今回贈られたランドセルには町章が刻印されており、全国どこを探しても白鷹町の子どもの持ち物ではない特別なものです。子どもたちにはこれからの年間、自慢のランドセルを思い出しごんごんにつれづれおねね。

