

【夏野菜でササッと簡単！】



元気応援宣言！！

25

なすとえのきの塩炒め

町食生活改善推進協議会だより

《作り方》

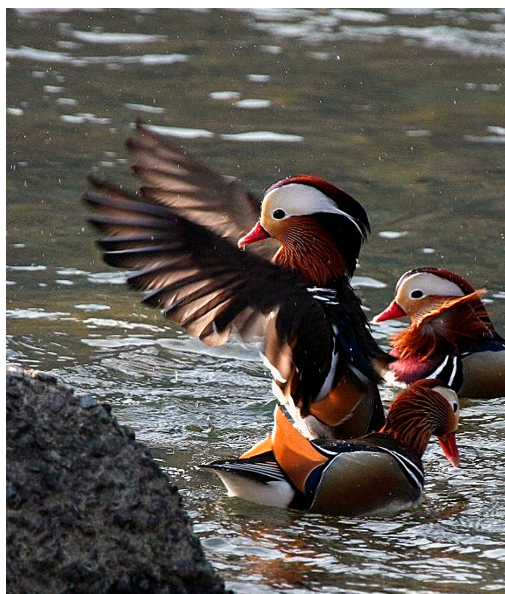
- ①ナスはヘタと皮を除き、繊維に沿って5cmの細切りにして5分程度水にさらし水気をきる。
エノキは石突をとって1/3の長さにしてばらす。
ミョウガは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、強火でナスとエノキを炒める。
- ③しんなりしたら塩、コショウ、ミョウガを入れて全体に合わせる。
- ④好みにラー油をかけ、大葉の千切りをのせる。



《材料（4人分）》

ナス	320g	：	ごま油	大さじ 2	：	ラー油	少々
エノキ	80g	：	塩	小さじ 1/4	：	大葉	少々
ミョウガ	2個	：	コショウ	少々	：		

《1人分》エネルギー（83kcal）、タンパク質（1.7g）、脂質（6.2g）、カルシウム（20mg）、食塩（1.2g）



バンザイ。今年もヒナ誕生（撮影者）田村さん（松江市）

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話 72・0271）

七月中旬の夕方六時すぎ、餌場周辺に二十数羽のオシドリがいました。その中にひと回り小さい鳥が八羽。きつと今年生まれたのでしょうか。産毛が立派に生えてふっくらしています。そして、目が何ともかわいいです。ほとんど成鳥に近い状態です。これから大自然の中でたくましく生きていくことでしょう。

ところで、親鳥はどんな所に巣作りをしたのでしょうか。居残りの組ががんばってくれたので、今年もヒナ誕生の報告ができました。

これで名実ともに日野町はオシドリの住むまちです。

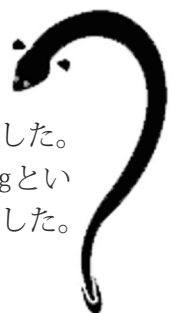
オシドリ

にゅす

VOL.198



大ウナギ、釣れました！



7月30日、舟越克紀さん（本郷）が大きなウナギを釣り上げました。ウナギは根雨の日野川で釣り上げた、体長約1m、重さ約2kgという巨大なもの。舟越さんは「こんな大きなウナギは初めて獲れました。かば焼きにして食べたい」とうれしそうに話していました。

土用の丑の日にちなんだ、とても大きなウナギでした。