

香り高い春菊のうま味が広がる

春菊とカッテージチーズのお浸し



元気応援宣言！！

54

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①春菊は沸騰した湯でゆでて冷水にとり、しっかり冷ましたらよく絞って、3～4cmの長さに切る。
- ②春菊とA・カッテージチーズをあえて器に盛る。

《材料（4人分）》

春菊 300g
カッテージチーズ 80g

【A】

だし汁 1/4 カップ
うすくちしょうゆ 大さじ 1/2
みりん 小さじ 1/2

《カッテージチーズの作り方》

- ①牛乳1ℓを鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰しない程度に温める。
- ②酢大さじ4を加えて、手早く全体を混ぜ、そのまま置く。
- ③しばらくするともろもろした豆腐のような固形分とやや黄色がかった水分に分離する。それをさらし布やキッチンペーパーなどでこして、しばらく置く。※分離した水分・ホエー（乳清）は、みそ汁やスープなどに利用できます。

《1人分》エネルギー（41kcal）、タンパク質（4.6g）、脂質（1.1g）、カルシウム（102mg）、食塩（0g）

【連絡先】オシドリグループ事務局
森田（電話72・0271）

町内の小学生がオシドリ観察に来ました。「カラフルな方がオスだよ」「ドングリを丸飲みするんだ」「へえー」。話をしているうちに子どもさんの目がキラキラ輝きを増してきました。この瞬間、この時、この子どもさん方にオシドリの未来を託したいと心の底から思います。「一緒に植樹運動をしようよ」と。

後日、手書きのお便りが届きました。「オシドリのことが

オシドリにゆ〜す VOL.230

～この子らに託して～



びっくりポン!! 1000羽に1羽?

【撮影者】佐野 凜^{まこと}さん（玉野市）

もっと好きになりました」「望遠鏡で見たら近くに見えてピツクリ」「オオタカがオシドリを食べている写真を見てかわいそう」などと感想がいっぱい。

その中に「おうちの人とまた見に行きました。天王寺どうぶつえんより、やっぱり根雨の方がとってもきれいでした」というのがあり、思わず拍手！バンザイをしました。小学生の皆さん、ありがとう。