

鮮やかな彩りが食欲そそる

桜エビの炊き込みごはん



元気応援宣言！！

58

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①米をとぎ、普通の水加減より少し、少なめにする。
- ②材料をすべて加えて炊飯器で炊く。
- ③ショウガは薄切りにしてからせん切りにし、水にさらす（針ショウガ）。絹さやは茹でて水にさらし、千切りにする。ご飯が炊きあがったら、茶わんによそって、ショウガ、絹さやを散らす。

桜エビのうま味が凝縮された炊き込みごはん。付け合せの絹さやが鮮やかな彩りを与えてくれます。これを食べて本格的な夏を乗り切りましょう！



《材料（4人分）》

米	320g	しょうゆ	小さじ2	桜エビ（素干し）	10g
水	460cc	酒	大きじ1	ショウガ	1/6 個
		だし昆布	3cm角	絹さや	適宜

《1人分》エネルギー（299kcal）、タンパク質（6.2g）、脂質（0.6g）、カルシウム（57mg）、塩分（0.5g）

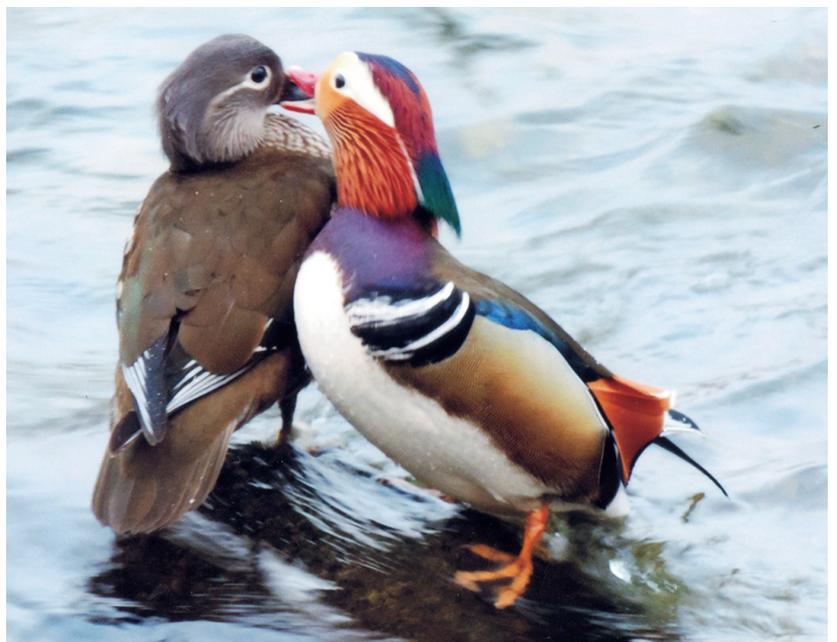
オシドリ案内人に感想を聞いてみました。
「ボランティアは楽しかった。あんなに県外の人から来られるとは思っていなかった。オシドリ資料館のサポートがすごい。来季もできる範囲で手伝いたい」
「観察小屋へ行くといろんな人に出会える。寒さを忘れてお客さんとのふれあいが楽しい。友だちもできた」
「野生のオシドリを見て興奮さ

れるお客さん。こっちもうれしくなる。たくさんの鳥を観察して楽しかった。これからもボランティアを続けたい」
「町外、県外の人たちと話ができた。また来だよ。元気だった？と言われるリピーターさんも多い」
ボランティアさん、ありがとう。あなた方のおかげで観察小屋が成り立っています。来シーズンもよろしくお願いします。

森田（電話72・0271）

【連絡先】オシドリグループ事務局

オシドリにゆ〜す VOL.234 ～ ボランティアの声①～



大好き！大好き！大好き！
【撮影者】加藤好男さん（岡山市）