



アジのカレーソースがけ



《作り方》

- ①アジは3枚におろして塩、コショウを少々振って10分くらいおく。赤パプリカは細切りにし、茎ブロッコリーは塩ゆでにする。
- ②アジの水気をペーパータオルで拭いて、オープンペーパーを敷いたフライパンで焼く。
- ③カレーソースを作る。鍋に油、小麦粉、カレー粉を入れて炒める。水、塩少々を加えてとろみをつける。
- ④器にアジを盛り、パプリカ、茎ブロッコリーを添え、カレーソースをかける。

《材料（4人分）》

アジ	4匹
パプリカピーマン（赤）	120g
茎ブロッコリー	120g

《カレーソース》

サラダ油	大さじ2・1/3
薄力粉	大さじ2・1/3
カレー粉	少々
水	大さじ6

今が旬のアジ。脂がのって特においしいぞあよね。カレーのあいしろうなにおいに誘われてご飯がもう一杯いけそう♪



先月に続いて、オシドリ案内人に感想を聞いてみました。
「寒い中、近くにオシドリがない時、望遠鏡の操作をして、対岸の水辺にいる姿を見せてあげたら喜ばれます。誰かがあの場所にいることのために頑張っているんです」

「案内人として人に説明するようになって、鳥の名前をたくさん知った。川を見る楽しみが出来た。来シーズンもぜひやります」
「観察小屋に行くのが元気になる。時間を忘れる。オシドリには不思議な力がある。これからも通いたい」
ボランティアさんに支えられて日野町のオシドリは全国区。来シーズンもよろしくお願ひします。

広報

7

2017 No.762

オシドリにゆ〜す VOL.235

～ボランティアの声②～



高いところ大好き。今日もあの人やって来たね。

【撮影者】吉田美恵子さん（大山町）