

食欲の秋到来!彩りと味を楽しもう

デコレーション寿司



元気応援宣言!!

61

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①米は洗って分量の水を加え、塩鮭をのせて炊く。
- ②ボウルに卵を割り入れ砂糖を加えて混ぜ、細かい炒り卵を作る。
- ③三つ葉はゆで、2cmの長さに切る。枝豆は薄皮をむく。魚肉ソーセージは4等分の輪切りにする。
- ④①が炊き上がったら塩鮭を取り出し、粗熱を取って皮を骨を取る。
- ⑤飯台(またはボウル)にご飯を移し、熱いうちに合わせたAを混ぜ、鮭、三つ葉、白ごまを加える。
- ⑥5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分にしたご飯の半量を詰め、のりをちぎってその上にのせ、残りのご飯を詰める。1/4量の炒り卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。

《材料(4人分)》

米 2合
水 360ml
塩鮭 2切れ
三つ葉 1束

白ごま 大さじ2
卵 2個
砂糖 少々
サラダ油 小さじ1/2
焼きのり 1枚

枝豆(ゆでまたは冷凍) 24粒
魚肉ソーセージ 1/2本
【A】米酢 大さじ3
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/3

暑い夏の間、留守番をしていた十羽は元気です。換羽しているオスは目立ちません。メスばかりいると思いきや、くちばしの赤いオスが大多数でした。自然界でのオスメスの比率は、3対2だといわれています。すでにつがいになって飛来してくるもの、飛来後、カッブルになるもの、それぞれです。例年、十月初旬に先発隊がやってきます。そのころになると、今

日か今日かと待ちます。日野の地にオシドリが来るのは当たり前でしょう。か。「来てくれてありがとう」の気持ちを忘れないようにしたいです。これまでの経過、かわって下さった大勢の皆さまのおかげで今日があります。この状況を維持していくために、皆さまのお知恵とご協力を今後ともお願いします。

森田(電話72・0271)

オシドリにゆ〜す VOL.237

～初飛来はいつ?～



う〜ん。もうダメ。この世は私のためにある。

【撮影者】黒瀬邦彦さん(岡山県吉備中央町)