



アジと豆腐のカレー炒め



《作り方》

- ①アジは半身を3等分のそぎ切りにする。豆腐は8等分に切り、軽く重しをし水気を切る。
- ②タマネギは薄切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。シメジは小房に分ける。パセリはみじん切りにする。
- ③アジ、豆腐の両面に塩、コショウをふり、Aを薄くまぶす。
- ④フライパンに半量の油を熱し、アジ、豆腐を両面色よく焼き取り出す。残りの油を加え、シメジ、タマネギ、ピーマンを炒める。しんなりしたらアジ、豆腐を戻し入れる。
- ⑤④に合わせたBを加え炒める。器に盛り付け、パセリをふる。

《材料 (4人分)》

アジ	2尾	シメジ	120g	ウスターソース	大さじ1
木綿豆腐	1/2丁	[A] 薄力粉	小さじ1	ケチャップ	大さじ1
ピーマン	60g	カレー粉	小さじ1	カレー粉	小さじ1/2
タマネギ	60g	塩・コショウ	少々	水	大さじ1/2
		サラダ油	大さじ2	パセリ	適量

今年もオシドリがやってきました。寄り添う姿はほほ笑ましいです。大勢の皆さまにご支援をいただき観察小屋もオープンしました。心からお礼申し上げます。いつもは静かな町も、人や車の往来が多くなりご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【連絡先】オシドリグループ事務局

期間中、観察小屋では18人のボランティアが1日3交代で案内役を務めます。ぜひ会いに来てください。

オシドリ駐車場では、3体のカシも迎えてくれますよ。これは、セルブひのの皆さんが交通安全を祈って製作してくださったものです。町の安全に一役も二役も買っているといっても言い過ぎではありません。このカカシの前で記念撮影をしませんか。

安全な町、穏やかな町があつてこそオシドリです。今シーズンもよろしくお願ひします。

森田 (電話72・0271)

オシドリにゆ〜す VOL.239

～シーズン始まる～



ごちそうさま。最高においしかったよ〜。

【撮影者】久下宏司さん (加古川市)