



手早く作っておもてなし

日野町食生活改善推進協議会の会員さん  
オススメ料理<sup>®</sup>



## えびカレー パセリライス添え

1人分栄養量

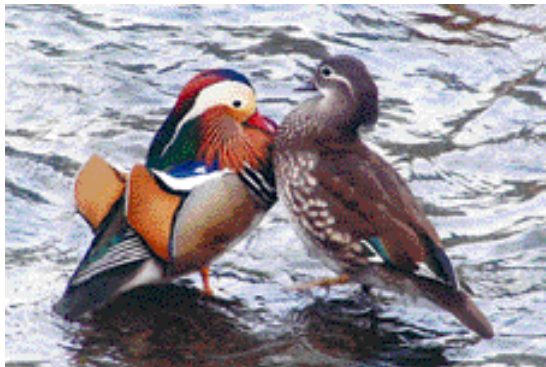
▶エネルギー 571kcal ▶タンパク質 15.7g  
▶脂質 19.9g ▶塩分 3.9g

### 【材料】 4人分

えび(12尾)、バター(大さじ1)、白ワイン200ml、  
玉ねぎ(150g)、サラダ油(大さじ2) カレールー(100g)、  
水(300ml)  
パセリライス【ご飯(640g)、パセリのみじん切り(15g)、  
バター(大さじ1)、こしょう(少々)】

### 【作り方】

- ①えびは殻をむいて背わたを取る。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒めて白ワインを加え蒸し煮する。  
(煮汁はとっておく)
- ③玉ねぎはみじん切りし、油で透きとおるまで炒め、煮汁と水を加えて煮立て、火を止めてからカレールーを加え煮込み、えびを入れて火を止める。
- ④ご飯は、熱いうちにパセリ、バター、こしょうを加え混ぜる。
- ⑤皿にご飯を盛り、えびカレーを添える。



「夕食何にする？お刺身定食が食べたいよ。エエッ」  
撮影 三島 糸さん(松江市)

水位が下がっている日野川の夕暮れ、オシドリが十数羽エサ場に集まっています。オスの羽換えが始まっているので見分けにくく、ほとんどメスのように見えます。薄暗い小屋の中で目をこらすボランティア。誰が一番先にヒナを見つけてくれるでしょうか。

ホタル、カジカガエル、アユ釣り、川遊び。これらは夏の風物詩。自然の恵みを大切に川に親しめるといいですね。

【連絡先】 オシドリグループ事務局  
森田(電話72 0271)

オシドリ  
にゅるす  
ヒナに会えるかな  
VOL. 89

## 編集後記

2、3ページを担当してくれた日野高校の増岡さん。3日間という短い期間の中、写真・取材・編集に真剣に取り組んでくれました。ありがとう！真夏並みの暑さと少雨で、たっぷりカラ梅雨かと思っていたら、いきなり大雨洪水警報が出たりと妙な天気が続いていますね。昨年は台風が何度も上陸したり、毎年異常気象だと騒がれているような…。というか、早くも夏バテ気味なんですけど…。(i)

おくやみ  
「冥福をお祈りします」  
(氏名) (年齢) (住所)

稲田 実	大島 安子	7月	山本 進	宇田 朝雄	6月	(氏名)	(年齢)	(住所)
55歳	87歳		71歳	88歳				
根雨	根雨		上菅	黒坂				

届出 6月11日～7月10日 敬称略

6月30日現在

## わたしのまち

(前月比)

人口 4,313人 (-3)  
男性 2,026人 (-2)  
女性 2,287人 (-1)  
世帯 1,551戸 (+1)

●広報ひの7月号 NO. 618

●発行 日野町役場 〒689-4503 鳥取県日野郡日野町根雨101 TEL (0859) 72-0331 FAX72-1484

●編集 総務企画課 ●印刷 株式会社高下印刷

●ホームページ <http://www.town.hino.tottori.jp/> ●電子メール [info@town.hino.tottori.jp](mailto:info@town.hino.tottori.jp)