



日野町食生活改善推進協議会の会員さん
オススメ 料理^⑯



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、油で透きとあるまで炒め、の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、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皿にを盛りを添える。



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

水位が下がっている日野川の夕暮れ、オシドリが十数羽工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。誰が一番先にビナを見つけるでしょうか。

【連絡先】
森田 (電話720271)
オシドリグループ事務局

ヒナに会えるかな
オシドリ
にゅうす

VOL. 89



福集後記

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。ありがとうございます！ 真夏並みの暑さと少雨で、てっき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るんですね。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…。ていうか、早くも夏バテ気味なんんですけど…。(i)

稲田 実子	75歳	山本 朝雄	6月	(氏名)	おぐやみ	届出	6月11日
根雨 根雨	87歳	上菅 黒坂	(年齢)	ご冥福をお祈りします	7月10日		
			(住所)		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

100 広報ひの 16