



町食生活改善推進協議会さん オススメ料理 26

新鮮なニジマス子ども好きなフライに



ニジマスのフライ

1人分栄養量

- ▶エネルギー 655kcal ▶タンパク質 30.9g
- ▶脂質 38.9g ▶カルシウム 91mg ▶塩分 1.1g

【材料】4人分

ニジマス(中2尾)、塩・こしょう(少々)、小麦粉(適量)、卵(1個)、パン粉(適量)、揚げ油(適量)、
 A【マヨネーズ(150g)、たまねぎ(みじん切り大さじ1)、ピクルス(みじん切り大さじ1)、ゆで卵(みじん切り1個)、パセリ(みじん切り少々)、塩・こしょう(少々)、マスタード(小さじ1)】
 じゃがいも(4個)、バター(大さじ1)、パセリ(みじん切り少々)、塩・こしょう(少々)、レモン(1/2個)

【作り方】

- ①ニジマスは三枚におろし、半身を4~5切れに切る。
- ② に塩、こしょうを振り、小麦粉を全体に薄くまぶし、とき卵、パン粉をまぶす。
揚げ油を中温に熱し、 のニジマスを入れて揚げる。
じゃがいもを粉ふきいもにして、熱いうちにバター、塩、こしょうを加え軽くまぜる。
Aをまぜてタルタルソースを作る。
を皿に盛り、 を添えてパセリを振り、くし形に切ったレモンを添え、 をかける。



『ただ今より家族会議を始めます』
 撮影 増田弘さん(広島県竹原市)

オシドリ

木にとまってるよ

「フランクユレて、オシドリユレて
 ゆらゆらゆらり、ゆらゆらゆらり」
 誰かが小さな声で歌っています。観察
 小屋の窓の外、20メートル先、オシドリ
 が木の枝にとまっています。
 「水かきがあるのに上手だね。何回も
 来たけど初めてだよ。かわいいね」
 お客様は珍しい光景にきげづけです。
 オシドリたち、何の相談をしているの
 でしょう。いよいよ北帰行も間近です。

森田(電話72 0271)

【連絡先】オシドリグループ事務局

VOL. 97

編集後記

大雪に悩まされた今年の冬。どうなることかと思いましたが、3月に入ると少しずつ暖かくなって、春の足音が聞こえてくるようになりましたね。そして、春風に乗ってついにやってきたのは!...スギ花粉。一昨年から花粉症を患っておりますが、かゆい!とにかく目がかゆい! 不思議なもんですなあ、気にせずに過ごしていると何ともないのに、「そういえば自分花粉症だったよなあ...」とか思い始めると急にかゆくなるんですよこれが。『病は気から』。昔の人はうまいことを言ったもんだなあと感じしきり(i)

三上佐美子	遠藤つ弥子	浦壁 幸敏	3月届出分	加藤 俊一	平野 良夫	2月届出分	(氏名)	おくやみ	届出
95歳	93歳	43歳		51歳	75歳		(年齢)	「ご冥福をお祈りします」	2月13日~3月12日
福根 長	根 雨	下 榎		下 榎	黒坂		(住所)	敬称略	

2月28日現在

わたしの町

(前月比)

人口	4,255人 (-10)
男性	1,997人 (-8)
女性	2,258人 (-2)
世帯	1,558戸 (-4)

