

鶏むね肉のレモンハーブ蒸し



元気応援宣言!!

13

町生活改善推進協議会だより



【1人分】

エネルギー (100kcal)、タンパク質 (12.0g)、
脂質 (2.9g)、カルシウム (42mg)、食塩 (0.9g)

《材料 (4人分)》

鶏むね肉 (皮なし) (200g)

A 【*ガーリックパウダー (小さじ 1/2)

*バジル (乾燥) (小さじ 1) *塩 (小さじ 1/2)】

B 【*酒 (大さじ 2) *レモン汁 (小さじ 4)】

C 【*レモン汁 (小さじ 4) *オリーブオイル (小さじ 2)

*薄口しょうゆ (小さじ 1)】

粗挽きコショウ (少々)、ミニトマト (12個)、

バジル (生) (5g)

《作り方》

①鶏むね肉は、1センチの厚さのそぎ切りにし、Aを手
で軽くもみ込む。

②鶏むね肉を耐熱容器に入れてBを加え、ラップをかけ
て電子レンジで2分ほど加熱する。加熱後、ラップ
はそのままで5分ほど蒸らしてから水気を切る。

③ミニトマトはヘタを取り半分に切る。バジルは手でち
ぎる。

④別の器にCを入れて混ぜ合わせる。

⑤皿に②を盛り、ミニトマトとバジルをのせ、④をかけ
る。好みに粗挽きコショウをふる。

まちの歴史に関する資料・写真を探しています。

町では、今後刊行予定の「日野町史(仮)」の編さんにあたり、
まちのあゆみ・歴史を物語る資料を探しています。
次のような資料をお持ちの方はご連絡ください。

①日野町および旧町村に関する写真

(明治から昭和にかけての、建物や地域の風景、祭り、行事など)

②日野町および旧町村に関する資料

(行政の刊行物、書籍、映像記録など)

③その他の歴史的資料

※これらの資料をお持ちの方は、左記連絡先までお知らせください。
記録を取ったうえで、資料価値の高いものについては、町史編さんに使
用させていただく予定です。

■連絡先 日野町役場企画政策課(電話72-0332)

ふるさとのことば

～日野弁なんずかんず～

第1回

「ばんなりまして」

夕暮れ時、日野のまち
のあちこちで聞かれる挨拶
です。

「こんにちは」でも「こ
んばんは」でもない、夕
方だけに使われる表現で
すが、「標準語」ではな
んと言うのでしょうか。
ちよつと思いつきません
ね。

そんな細やかな表現が
できる日野の言葉、大
切に守り、残していきたい
ものです。

日野弁ピックアップ「驚きの表現」

あだん … そんな。ばかな。あら。

「あだん、どげしたことだ」

おべた … 驚いた。「おびえた」のなまり。

「あー、おべたわあ」

きょうとい … こわい。恐ろしい。

「夜道はきょうとい」

ぞんぞがつく … 身震いする。ぞっとする。

「きょうとうてぞんぞがついた」

協力：日野町歴史民俗資料館友の会

郡内他町のイベント情報



江府町

●江府町特産物直売所みちくさ 彼岸セール

日時：9月22日(日) 午前9時～午後5時
会場：江府町特産物直売所みちくさ(江府町佐川)
主催：みちくさ推進会議

【内容】
 先着100名様に野菜などのプレゼントをご用意しています。そのほか、旬の野菜や加工品を多数品揃えしています。
 また、9月は「おはぎ」と「野菜マフィン」の販売も行います。お誘い合わせてお出かけください。

【問合せ】
 江府町特産物直売所みちくさ
 電話(0859-75-2032)



◀にぎわう直売所内の様子



日南町

●第12回にちなん食のバザール

日時：9月1日(日)
 午前10時～午後3時
会場：日南町総合文化センター
 イベント広場

【内容】
 地元の個人・企業を中心に、およそ20団体が出店予定で、日南町内で採れたトマトなどのおいしい新鮮野菜や肉、漬物などの特産品を特価で買うことができます。また、打ちたてのそばといった日南町ならではの味、ふるさとの味をその場で楽しむことができます。

当日は『冷やしトマトの無料試食』も予定しています。日南町をまるごと味わうことができます。ぜひお出かけください。

【問合せ】
 にちなん食のバザール実行委員会事務局
 電話(0859-82-1115)
 ※日南町ホームページまたは8月31日の折り込みチラシをご覧ください。



第12回
にちなん食のバザール
開催決定!!

開催日時 9月1日(日) 午前10時～
 会場 日南町総合文化センター

日南町のおいしい新鮮野菜 大放出!!
 冷やし日南トマトの無料試食も実施します!!

詳細は8月31日(土)の新聞の折り込みチラシをご覧ください

《にちなん食のバザール》今後の開催スケジュール

第13回 10月26日(土)、27日(日)
 ※にちなんふる里まつり同日開催

第14回 12月1日(日)
 都合により変更になる場合がございます。詳しくはお問合せください。

■ 問合せ先 にちなん食のバザール実行委員会事務局
 (日南町役場企画課内) TEL.0859-82-1115