

彩いいな



元気応援宣言！！

21

町食生活改善推進協議会だより



《1人分》エネルギー（339kcal）、タンパク質（12.8g）、脂質（10.7g）、カルシウム（153mg）、食塩（2.0g）

《材料（4人分）》

▶ご飯（400g）

【A：すし酢】

酢（大さじ2杯半）

砂糖（大さじ1）

塩（小さじ1/3）

▶しば漬け（40g）

▶シソ（4枚）

▶ちりめん（40g）

▶油揚げ（4枚）

【B：煮汁】

だし（200ml）

砂糖（小さじ2）

しょうゆ（小さじ2）

酒（大さじ1）

《作り方》

①油揚げは、半分にして切り口を開き、熱湯で油抜きをする。鍋にBを煮立て、油揚げを入れて落とし、15分ほど煮詰める。

②炊きたてのご飯にAを合わせてすし飯を作る。

③しば漬けはみじん切り、シソはせん切りにする。

④すし飯に③とちりめんじゃこを混ぜ合わせる。

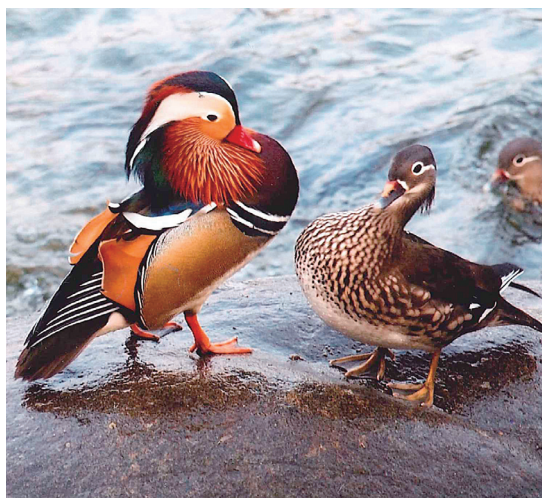
⑤油揚げにすし飯を詰める。

ツバメが飛び交い、ウグイスに耳を傾ける日野路。オシドリは北帰行で日野川も寂しくなりました。警戒心の強いオシドリは、小さな物音や人の声に敏感です。危険を察知するといくなくならず。間近で見たい人は、小窓から手やカメラを出しません。そして、子どもさんに細心の注意を払います。なぜって？子どもさんを見た瞬間、大きな声を出されるからです。とにかく、鳥を脅かさないこと。それが鳥見のマナーです。シーズン中は大変お世話になり、ありがとうございます。

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）

オシドリにゆす 鳥見のマナー VOL.194



見合って、見合って

【撮影者】嶋田則之さん（広島県安芸高田市）



入山禁止の山には入らないようにしましょう

「入山禁止」「とめ山」などの表示がある山林などに、無断で入り山菜などを採らないようにしてください。

町内には入山禁止の区域がありますので、ご注意ください。