

【外はサクッ、中はとろーり。おいしさ満点】



元気応援宣言！！

41

里芋の揚げ出し

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①里芋はゆでて皮をむき、大きいものは半分に切る。
- ②Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。大根、ショウガはすりおろしておく。ネギは小さく刻む。
- ③里芋に片栗粉をしっかりとまぶし、油で揚げる。
- ④③の里芋を器に並べ、食べる前に②のだしを上からかけ、大根、ショウガ、ネギをのせる。

夜の片栗粉もしっかりつけて揚げるのがポイント！

中はホクホクとろーり。寒い冬を乗り切るのにぴったりの一品です。



《材料（4人分）》

里芋	大6個	大根	200g	【A】			
片栗粉	適量	ショウガ	30g	しょうゆ	大さじ2	水	200ml
揚げ油	適量	ネギ	適量	みりん	大さじ2	削り節	ひとつかみ

《1人分》エネルギー（131kcal）、タンパク質（3.1g）、脂質（6.1g）、カルシウム（10mg）、食塩（0.9g）

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72-0271）

平成28年1月1日、今季最高、1000羽を確認しました。あたかも「新年おめでとう」と言っているかのように川面一面オシドリでした。朝日を浴びたオシドリは希望に満ち美しく輝いて見えました。

大勢のお客様は観察小屋の小窓にくぎ付け。中には「何回も来ただけ今日は最高。来てよかった。」と仲間同士で握手をされたいました。興奮冷めやらぬお客様は「見飽きない。毎日見られるボランティアさんがうらやましい。この環境を守ってください。また来ます」とおっしゃいます。この時こそボランティア冥利に尽きます。寒い中、頑張っている案内人へのご褒美「オシドリからの贈り物」なのです。

オシドリにゆ〜す

VOL.216

～今季最高1000羽～



おめでとう。よろしくね。

【撮影者】末宗政博さん（広島県広島市）