



シシ・ケバフ



《作り方》

- ①鶏もも肉の皮を取り、一口大に切る。
- ②下味の材料をボウルに合わせ、肉を漬けておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、焼き目がつくように中までしっかり焼く。
- ④串に刺して、皿に盛りつける。

トルコ料理は、世界三大料理のひとつ。あまり食べる機会はありませんが、ヘルシーで日本人の口に合う味付けとされています。手に入りやすい食材ばかりなので、ぜひ試してみてください。



《材料（10本分）》

鶏もも肉	600 g	オリーブオイル	大さじ 2	コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ 1	おろしたマネギ	1/4 個分	一味唐辛子	少々
【下味】		おろしニンニク	1 片分	乾燥バジル	少々
ヨーグルト	大さじ 1	塩	小さじ 1/2		

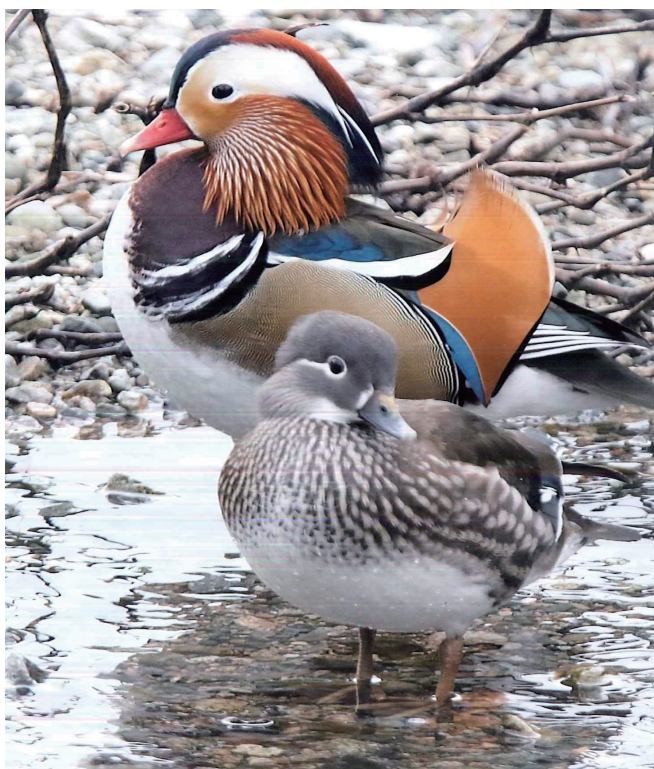
《1人2本分》エネルギー（192kcal）、タンパク質（22.9g）、脂質（9.6g）、カルシウム（13mg）、食塩（0.7g）

時期になるとちゃんと北へ旅立つオシドリに感心しています。あのにぎやかだった日野川、今はとても静かです。生きとし生ける物すべての母なる川・日野川。これからアユ、カヌー、ラフティングのシーズンを迎えます。今にもはじける声が聞こえるようです。

シドリ観察に何回も来たけど、仮設のトイレでこんなにきれいなトイレはない。日本一だ」と言ってくれたさつたようです。仮設トイレは一基ですが水洗、町が設置して十年になります。今年は目隠しの塀もできました。

「きれいにしよう。大切にしよう」と、人知れず世話をしてくれた皆さんに贈る言葉は「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）



日野川もあなたも、大好き！

【撮影者】柳樂 昌宏さん（松江市）

オシドリ
にゅす

VOL.221

日本一？