

香ばしい風味にご飯もすすむ！



元気応援宣言！！

46

町食生活改善推進協議会だより

サバのねぎ味噌マヨ焼き



《作り方》

- ①こねぎは小口切りにし、味噌とマヨネーズを混ぜる。
- ②サバに酒をふり、30分程度置く。
- ③サバの水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ④アルミホイルに③を皮目を上にしてのせ、①を均一にかける。
- ⑤高温のオーブントースターで10分程度焼く。

サバと味噌・マヨネーズの相性抜群の1品です。
 ネギの代わりに、シソやサンショウの葉を刻んで入れてもOKですよ。



《材料（4人分）》

サバ（切り身）	4切	：	味噌	大さじ2	：	酒	大さじ2
こねぎ	1本	：	マヨネーズ	大さじ4	：		

《1人分》エネルギー（214kcal）、タンパク質（17.9g）、脂質（13.2g）、カルシウム（17mg）、食塩（1.5g）

以前、ある社内報に日南町の矢田貝昭さんが「オシドリを見に行こう」という記事を書いてくださいました。以下、その内容を紹介します。

「日野町のオシドリについては新聞、テレビ、治道ののぼり旗、観光パンフレットなどで目にしています。実際に見た人は少ないのではと：オシドリ案内？をします。場所は日野町根雨、案内看板の通りです。夜明けと共にどこからともなく湧いて出

る感じで、観察小屋の前のエサ場に何百羽のオシドリが集まり、押し合いへし合い、重なり合っ

てエサを食べ、電車が通ると一斉に飛び立つので壮観です。また、一羽一羽をじっくり見ると、神様がお作りになったのではと思っ

うほど神秘的な色、塗り分け、形で、時には人工的に作ったおもちやでも見ているような錯覚さえ起きるほどの美しさです」

（つづく）

【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 VOL.222

～となりの町から①～



おしどりカルテットの始まりだよ
 【撮影者】仲村吉一さん（倉吉市）