

出来立ても冷めてもおいしい!お手軽レシピ

サバの南蛮漬け



元気応援宣言!!

67

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①サバは食べやすい大きさに切り、全体に薄力粉を薄くまぶす。
- ②タマネギ、ニンジン、ピーマンはせん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、サバを全体的にこんがり焼き、取り出しておく。
- ④フライパンの油を少しふき取り、再度熱して、タマネギ、ニンジン、ピーマンをさっと炒める。Aを加え、ひと煮立ちしたら③と混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、半分に切ったカイワレをのせる。

《材料(4人分)》

サバ(一切れ 70g)	4 切れ	タマネギ	1/2 個
薄力粉	小さじ 4	ニンジン	1/2 本
サラダ油	大さじ 2	ピーマン	4 個
		カイワレ	適量

【A】

だし汁	160ml
酢	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 4
砂糖	大さじ 2

【連絡先】オシドリグループ事務局

観察小屋入口にあるサンシユコ(和名・黄金花)が色づく三月、オシドリは北へ向かいます。この半年間を日野の地で過ごしたオシドリさん、大勢の人たちを楽しませてくれてありがとう。旅の安全を心から祈っています。

今シーズンも町内外の多くの皆さまに支えていただきました。雨の日も雪の日も観察小屋の管理・運営・維持にかかわって下さった皆さま、ありがとうございました。

特に、社会貢献活動としてかわって下さったセルプひの様の温かいもてなしの心はピカイチでした。心から感謝申し上げます。オシドリを通して培った友情やきずなをいつまでも大切にしていきたいです。

三月末には東京杉並第一小学校からオシドリ天使がやってきます。来町5回目の子どもさんとの再会が実現するかもしれません。ここ20年で250人を超えました。

森田(電話72・0271)

オシドリにゆ〜す VOL.243 〜 北 へ、北 へ 〜



北海道へひとつ飛び。「そだね」のお姉さんに会えるといいな。

【撮影者】木島 泰さん(日野町根雨)