

鮭の粕汁



1月24日から1月30日まで全国学校給食週間がありました。今回の週間では、長野県の食材や郷土料理を取り入れた献立にしました。

今月は、全国学校給食週間中に出た「鮭の粕汁」をご紹介します。

「鮭の粕汁」は、冬の寒さの厳しい佐久地方で、かす汁を食べると、体がぽかぽかに温まり風邪をひかずに元気に過ごせることから長生きの秘訣、長寿の食べ物として伝えられてきました。体の芯まで温めてくれるので寒い季節にはぴったりです。

材料 (4人分)

鮭 角切り……40g
酒……4g
大根……60g
にんじん……30g
えのきたけ……20g
凍り豆腐(乾) ……5g
こんにゃく……40g
ねぎ……24g
酒粕……20g
かつおだし……3カップ
みそ……26g

作り方

- ① 大根・にんじんはいちょう切りにする。えのきたけは2cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
 - ② こんにゃくは、あく抜きをして食べやすい大きさに切る。
 - ③ 鮭は酒をふっておく。
 - ④ 酒粕は溶かしておく。
 - ⑤ かつおだしに、大根・にんじん・鮭を入れ煮る。火が通ったらこんにゃく・えのきたけ、凍り豆腐を加える。
 - ⑥ みそと溶かした酒粕を加える。
 - ⑦ 最後にねぎを加えさっと火を通してできあがり。
- ★ 酒粕の濃度は好みに合わせて調整してください。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

編集後記

2月5日から6日にかけての大雪で、今シーズン初の雪かきをされた方が多いと思います。

ここ数年で一番降ったので、雪かきのタイミングや雪道の運転などの勘が鈍っていた気がします。

雪国で育った方はご存じだと思いますが、雪かき道具には、いくつか種類があります。柔らかくて量が少ない雪の時は「雪はね型」、柔らかい雪だが量があるときには「ラッセル型」、さらに量が増えれば「スノーダンプ型」が活躍することになります。私は雪を投げて

もよし、押しても良しな「雪はね型」が使いやすくて好きです。

「君はスピーディーで、フットワークも軽くて、雪はね型のようなだね」と言われてみたいですね。

そう遠くない将来、就活生が「私はパワフルで、たくさん仕事をこなせるラッセル型の人間です」と自己PRする日が来るのが楽しみです。

雪かきは体力作業なので、体に気をつけて作業をお願いします。接道や主要な通路以外の場所は、炭の粉末や灰を撒いておけば、日光により格段に速く雪を解かすことができますので、おすすめです。総務課 新井

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

(広告欄)



和モダンの家

西軽井沢 モデルハウス OPEN!

- ☑ 天然素材を使用した和テイストデザイン
- ☑ 家の中と外をつなぐ中庭テラス
- ☑ 床下エアコン装備の暖かい家
- ☑ 断熱性能 (UA値0.28、G2クラス)



大井建設が手掛けるもう一つのブランド FILT HOUSE 誕生 (フィルトハウス)

大井建設工業株式会社

西軽井沢モデルハウス 御代田町馬瀬口1770-4
佐久平RINOEL スタジオ 佐久市佐久平駅南9-1

WEBからも! **FILT HOUSE** 検索

「西軽井沢モデルハウスの見学予約をしたいのですが…」

☎0120-33-4152

受付時間:10:00-18:00(定休日:火・祝)



WEB予約はこちら▶

御代田町の
情報を
発信しています。

西軽井沢
ケーブルテレビ



FM軽井沢
(77.5Mhz)



町公式X
(@twitter)



町公式
instagram



この広報紙は
再生紙を
使用しています。



見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。