

# 糸寒天サラダ



寒天は、テングサ、オゴリノという海藻から作られます。冬にとろろてんを外に出しておいたところ、凍って乾物のようになったことがきっかけで生まれましたとされています。

海のない長野県ですが、寒天の製造は日本一です。特に諏訪地域で多く作られています。夜と日中の気温差が大きく、晴天の日が多い、温度が低いという気候が寒天づくりに適しています。

今回紹介する「糸寒天サラダ」は、信州の特産物の寒天の食感を楽しめるサラダになっています。

## 材料 (4人分)

- キャベツ …… 120g
- にんじん …… 20g
- カットわかめ …… 2g
- 糸寒天 …… 4g
- ツナ …… 28g
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1
- 酢 …… 大さじ1/2
- 油 …… 2g
- 砂糖 …… 1g
- こしょう …… 少々

## 作り方

- ① キャベツ・にんじんは千切りにする。
  - ② ①の野菜を茹でて、冷水にとり、しっかり水を切っておく。
  - ③ カットわかめ、糸寒天は、水で戻し、しっかり絞り、水を切っておく。
  - ④ 薄口しょうゆ・酢・油・砂糖・こしょうを和えておく。
  - ⑤ ツナと、②～④を和える。
- ★ ロースハムや、きゅうりの細切りを入れてもおいしいです。

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

## 編集後記

4月より広報の担当になりました、今枝と申します。町民の皆さまにとって分かりやすく、かつ見て楽しめる広報を目指して取り組んでまいりますので、どうぞよろしくをお願いします。

さて、厳しい寒さも徐々にやわらぎ外出も楽しい季節になりました。5月号の中に写真があると思いますが、入園式・入学式のシーズンでもあるので私もたくさん外出し、子供たちに癒されながら写真を撮りました。ぜひご覧いただければと思います。

また、新年度といえば新しいことにチャレンジしやすいタイミング! ということで、大学卒業以来5年ぶりにバ

スケットボールを再開してみました。運動不足だったこともあり身体の節々が痛み年齢も感じますが、基礎体力が上がって日々の活力に繋がり、何より新しいコミュニティができたことで交友関係が広がり、とても楽しい時間を過ごすことができています。

町では、B&G海洋センターややまゆり体育館は時間によりますが1時間200円から利用可能ですし、そのほかスポーツ施設もごぞいます。スポーツに限った話ではないですが、せつかくの新年度、前から興味があったことを始めてみたり、中断してしまっていたことを再開するには絶好の機会だと思います。皆さまのチャレンジが実を結びますよう、私も全力で願っております。 総務課 今枝

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)

### 会場ご案内図

お問い合わせは  
**☎0120-839-119**

**お楽しみコーナー**

●お楽しみその1  
お楽しみその2  
お楽しみその3

●お楽しみその1 午前10時〜  
●お楽しみその2 午前11時〜

ガレージセール  
建設会社ならではの商品がズラリ!  
おかげさまで毎年大好評!  
倉庫に眠っている掘り出し物大放し出しします!

お楽しみその3  
お楽しみその3  
お楽しみその3

**第23回 にこにこフェスティバル**

**5月18日(土)開催**

午前10時〜午後2時30分(雨天開催)  
今回は23回目の開催となります! また楽しいイベント盛りだくさんで皆さまのお越しをお待ちしています。ぜひ遊びに来て下さいね。

代表取締役 大井康史