



鶏ささみのレモン揚げ

今月から隔月で、給食メニューのレシピを紹介させていただくことになりました。子どもたちに人気のメニューや、旬の食材を使ったメニューを紹介していきます。ぜひご家庭でもお試しください。

第1回目のレシピは「鶏ささみのレモン揚げ」です。希望献立でも定番の、給食一番人気のメニューです。

淡泊な鶏ささみですが、甘辛い醤油ダレにレモンの酸味と香りが効いて、食べやすくなります。

材料 (4人分)

鶏ささみ…………… 4本
(下味)
濃口醤油…………… 小さじ1 / 2
酒…………… 小さじ1
おろししょうが… 少々

かたくり粉…………… 適量
揚げ油…………… 適量
(タレ)
砂糖…………… 大さじ1
濃口醤油…………… 小さじ1 / 2強
水…………… 大さじ1
レモン汁…………… 小さじ1

作り方

- ①ささみは醤油、酒、しょうがを合わせたものに30分ほど漬け、下味を付ける。
- ②かたくり粉をまぶし、180℃程度に熱した油で揚げる。
- ③タレの砂糖、醤油、水を煮立て、砂糖が溶けたら火を止める。
- ④最後にレモン汁を加え、②のささみをからめる。

- ★砂糖は三温糖を使うと、コクが出ておいしいです。
- ★生レモンを搾ると、より香りが出ておいしいです。

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

第48回

信州・御代田龍神まつりの開催日が決定しました

今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されますが、龍神まつりは、例年どおり7月最終土曜日の7月25日(土)に開催します。

龍神まつり実行委員会では、毎年4月からまつりの参加者を募集していますが、今年は早いうちから大人みこしなどを計画している団体もあり、おみこしを所有されている方などいらっしゃる場合は、情報提供のご協力をお願いします。なるべく多くの皆さまや企業・団体などによるご参加をお待ちしています。

詳細については、龍神まつり実行委員会事務局までお問い合わせください。

問い合わせ先 龍神まつり実行委員会事務局 (産業経済課商工観光係内) (32) 3113



短歌・俳句の世界

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」、「五月俳句会」から寄せられた代表作品です。

短歌

新築の工事の進む焼却場クレーンを抱く
佐久の夕映え
病む夫のかたへに葎荒あらと漬せし悔ひに
葎は買はぬ
陽の射せば暖房いらぬ居間にみ
雪に埋もるる故郷思ふ

吉田 倉子
大池 講子
桑原アヤ子

俳句

当期雑誌二字

【御代田風の道俳句会】

寒夕焼浅間昏れそむ虚子山蘆
初手水手桶に星も汲みにけり
奉納の幕に従兄の名初詣
浅間山初松風をおろしけり
月凍つる遠くの山を尖らせり

俳句道場【五月俳句会】

影を見て姿勢を正す冬の道
遠野火や昔日の恋箱の底
幸せの規範はどこに実南天
色味なき野にまんさくの蠱惑かな
塩屋燈台(いわき市)にて
寒晴や誰ぞ遺せし忘れ貝

大高 霧海
石川 政司
石川 弘美
千葉 幸子
井田 美乃
水沼 久枝
武谷美智子
尾沼せつ子
窪田よし子
内堀 隆久

地域おこし協力隊御代田体験記

尾関Report

御代田町地域おこし協力隊
活動報告会

～ミヨタ博～

日時 3月29日(日)
午後3時30分開場
場所 エコールみよた
あつもりホール



Profile

お ぜ き み さ
尾関 充紗
[出身]
愛知県名古屋

御代田町地域おこし協力隊

二次元コード

Facebook



Twitter



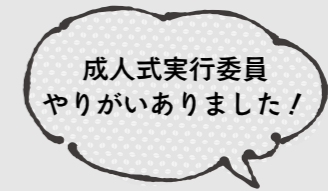
instagram



私、尾関は、2020年4月末をもって御代田町地域おこし協力隊3年間の任期が満了となります。そこで、3年間の活動報告会を「ミヨタ博」と題し、賑やかに開催します！町で活動する団体のPRブースや飲食店による出店をはじめ、「大」みよたかるた取り大会や信州御代田龍神太鼓保存会 鼓響による演奏などのイベントもあります！

私がこの3年間で関わってきた方々が一堂に会するイベントとなり、私もとても楽しみにしています。このイベントをきっかけに、またさらに御代田町が盛り上がりましょう！皆さまのご来場を心よりお待ちしております！

「ミヨタ博」のより詳細な情報は、後日、右記SNSでお知らせします。



- Q1 趣味は？
テニス
- Q2 おすすめのスポットは？
ラーメン大学佐久インター店
- Q3 理想の人は？
ジョコビッチ
- Q4 夢・目標は？
新しく続けることができる趣味を見つけること
- Q5 まちづくりに一言
スポーツができる環境が多いので、新しいスポーツ関係のイベントを増やしてほしいです