

鶏肉のパン粉焼き



今月は、「鶏肉のパン粉焼き」をご紹介します。ジューシーな鶏肉と、パン粉のサクサクとした食感が楽しめる、人気メニューです。

バジルは、ジェノバソースにも使われるハーブで、青じそに似たさわやかな香りがします。抗酸化作用のあるビタミンEやミネラルが豊富で、抗がん作用の研究もされているそうです。オレガノは、ややほろ苦く、強い香りを持つ香辛料で、イタリア料理やメキシコ料理によく使われます。

ごはんにもパンにも合う一品です。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)

鶏もも肉(50g) … 4切れ
 塩 … 少々
 こしょう … 少々
 おろし生姜 … 小さじ1/2
 酒 … 小さじ1
 (A)
 バジル(粉) … 少々
 オレガノ(粉) … 少々
 パセリ … 2g
 塩 … 小さじ1/2
 こしょう … 少々
 パン粉 … 大さじ3
 オリーブ油 … 小さじ2

作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょう、おろし生姜、酒で下味を付けておく。
- ② パセリは、みじん切りにし、(A)の材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ ①の鶏肉に②を乗せ、190℃のオーブンで20～23分焼く。

★焼き時間と温度は、ご家庭のオーブンに合わせて調節してください。パン粉がサクサクとするように焼けるとおいしいです。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

町の補助制度を活用し 御代田中央記念病院でPCR検査が 受けられるようになりました

町では、新型コロナウイルス感染症の第2波、第3波に備え、医療機関、入所介護施設などへの医療材料、資材購入費にかかる補助制度を実施しています。

この補助制度を活用し、御代田中央記念病院では、7月より、長野県の委託を受け、PCR検査が受けられるようになりました。詳しくは、お電話で病院にお問い合わせください。

- 医師が必要と認めた方は、保険診療で、自己負担なしで受けられます(初診料等、検査以外の自己負担分はご本人負担となります)。
- 保険診療以外の方は、3万円(消費税別)の自己負担になります。

問い合わせ先

医療機関等への補助制度に関する事 …… 保健福祉課健康推進係 (32) 2554

PCR検査に関する事 …… 御代田中央記念病院 (32) 4711

短歌・俳句の世界

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

短歌

姑の介護の娘のひたむきと独り
 居吾ははつか羨しむ
 外出せず人にも逢わぬ日のありて
 カッコウ雀の鳴く声やさし
 田蛙の鳴く音楽しも東京の
 孫達来いと言えぬさびしき

大池 講子
 大井 藤子
 桜井みさを

訂正とお詫び
 誤 いとしみて拾ふ石楠花の花むくる吾が残念を
 拾ふおもひに
 正 いとしみて拾ふ石楠花の花むくる吾が残年を
 拾ふおもひに

大池 講子
 大池 講子

俳句

当期雑誌二字

【御代田風の道俳句会】

卒寿の身不要不急や大昼寝
 土砂降りや鳴く間も無くて雨蛙
 昼寝覚テレビドラマの続きをり
 風鈴や亡夫のふるさと南部鉄
 片蔭や地団に無き路地逍遙す
 俳句道場【五月会】
 幸福は「今」ときっぱり生身魂
 藤椅子のページを捲る微風哉
 指先はワルツを奏で髪洗ふ
 気配なくそよと被ひて絹団扇
 無言館にて
 絵筆持つ精霊を呼ぶ美術展

土屋 春雄
 石川 政司
 石川 弘美
 千葉 幸子
 井田 美乃
 窪田よし子
 堀籠 幸子
 湯本 満
 柳沢 伸一
 内堀 隆久

地域おこし協力隊御代田体験記

石川Report

皆さま、こんにちは！コロナもあり長雨もあり、なかなか町中に出て行けず、最近はデスクワークの毎日です。その代わりに次のステップへ向けて、新しい取り組みの準備を着々と進めています。移住担当として、移住経験者として、人気の移住先「御代田町」の魅力をもっとアピールしていけるように頑張ります！



Profile

石川 実
 [出身]
 神奈川県 横浜市



Facebook

Twitter

Instagram

御代田町
 地域おこし
 協力隊
 二次元コード



Man Watching #244

秋にヤッホーが
 移転しますので、
 よろしくお祈りします



- Q1 趣味は？
アウトドアとお祭りです！
- Q2 おすすめのスポットは？
露切峡、ドライブなら浅間サンライン
- Q3 理想の人は？
前向きな人
- Q4 夢・目標は？
ビールの多様性や楽しさを伝え、町民の皆さまにも「よなよなエール」を好きになってもらいたいです。
- Q5 まちづくりに一言
新型コロナウイルス感染症が収束した際には、全国の人に御代田町に来てもらえるよう、町と一緒に頑張っていきたいです。