

秋鮭のもみじ焼き

秋も深まり、山々もすっかり色付きました。御代田町には雪窓公園、やまゆり公園、龍神の杜公園などたくさんの紅葉の名所がありますね。

今回はオレンジ色に染まったもみじをイメージした「秋鮭のもみじ焼き」をご紹介します。

すりおろしたにんじんとマヨネーズを合わせた時点では、うっすらとピンク色に染まったマヨネーズですが、焼くとオレンジ色に変化します。鮭の他に、鰯やかれい、鶏肉などでもおいしく作ることができます。

包丁を使わない献立なので、小さいお子さんがいるご家庭でも一緒に料理を楽しめるのではないのでしょうか。ぜひ秋を味わってみてください。

材料 (5人分)

秋鮭(60g/切れ)
…………… 5切れ
塩…………… 少々
こしょう…… 少々
にんじん… 1/2本
マヨネーズ
………大さじ3と1/2

作り方

- ①秋鮭に塩こしょうで下味を付けておく。
 - ②にんじんの皮をむき、すりおろす。
 - ③おろしたにんじんとマヨネーズを混ぜ合わせる。
 - ④鉄板にオーブンシートを敷き、鮭を乗せたら③のソースをかける。
 - ⑤180℃に熱したオーブンで15分焼く。
- ★おろしたにんじんとマヨネーズを合わせると水っぽくなりやすいので、紙カップに入れる直前にソースを作ってください。
- ★フライパンで焼く場合は、少量の油を敷いて焼いてください。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

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

はかなさが花火の命その命

尽くして消えし夜闇に しばし

やや熱き湯の心地よしゆったりと

湯船に浸かる晩夏の宵

雨上がりの西日の庭にまたも来て

菊の花蜜吸う赤とんぼ

大池 講子

桑原アヤ子

大井 藤子

俳句 当期雑誌二字

【御代田風の道俳句会】

浅間山^{こうこう}皓皓と照る十七夜

系瓜^{へちま}忌や子規の辞世句口遊ぶ

日本間にソファを置きて夜なべかな

人里を離れしところ吾亦紅

スワッグの映える差し色吾亦紅

俳句道場【五月会】

倒伏の稲穂に重く寺の鐘

丸子・東海道丸子宿

零余子飯丸子の宿は藁の屋根

宮城県石巻市大川小学校

秋冷や言霊の棲む津波跡

月待ちの架橋に響く発車ベル

宮城県石巻市大川小学校

ステージの屋根の瓦礫に草紅葉

金沢 安子

湯本みつる

堀篁 幸子

山口こさち

柳沢 伸一

大井建設工業がご提案する

中古住宅リノベーション専門店 (仮称)

佐久平不動産情報館

リノベーション | 中古住宅買取り・販売

2023年 春

イオンモール
佐久平横に

イオンモール
佐久平横に只今 建設中!

OPEN



おかげさまで創業59周年・ZEHビルダー登録店
大井建設工業株式会社

www.kosodate-ouen.com 大井建設 子育て 検索

○一級建築士事務所 (佐久) J第16058号 ○長野県知事許可 (特・般-2) 第12426号
大井建設工業株式会社 本社/長野県北佐久郡御代田町馬瀬口1670-74
TEL.0267-32-3333(代) FAX.0267-32-2935 ○ISO 9001認証取得

(広告欄)

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twitter



●町公式instagram

