

わが家のスター★



しみず かずまさ
志水 和正くん

(3歳3か月/白濁3区)

ドライブが大好きです。

優しい男の子に

なってください。

(母 明美さん)

DHAいっぱいの一品

いわしのねぎハンバーグ



材料 (4人分)

いわし ……320g
 万能ねぎ ……70g
 にら ……30g
 いか ……200g
 人参 ……30g
 干しいたけ ……2枚
 おろししょうが ……1片分
 卵 ……1個
 かたくり粉…小1
 調味料
 酒 ……小2
 しょうゆ…小2
 みそ ……小2
 こしょう…少々
 つけ合わせ
 おろし大根…大6
 りんご ……1/2個
 パセリ ……5g
 ゆずの皮…少々



栄養価

(1人分)

エネルギー…271kcal 鉄…2.3mg
 たんぱく質…26.3g 塩分…1.4g
 脂質…12.9g カルシウム…106mg

作り方

- ① いわしの頭を除き、手開きにして流水で水洗いして中骨を外す。
- ② いかはわたを除き皮をとる。ねぎ、にらは小口切りにする。
- ③ 人参と水でもどした干しいたけをみじん切りにする。
- ④ ①のいわしと②のいかを包丁で小さくたたき、おろししょうが・人参・しいたけ・ねぎ・にら・しょうゆ・みそ・酒・卵・こしょうと一緒にボールで混ぜる。
- ⑤ ④を等分にして丸め、かたくり粉をまぶしてテフロン加工のフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑥ お皿に焼いたハンバーグを盛り、上におろし大根のをせ、せん切りのゆずの皮をあしらう。つけ合わせにりんごとパセリをつけ、好みによりポン酢でいただく。

ワンポイントアドバイス

くさみのないさっぱりとした一品です

広報編集室

今月の一枚

運動が苦手な子どもでも参加できるスポーツとして注目を浴びている「タグラグビー」が、深川小学校5、6年生の体育の授業に取り入れられ、1月13日、初めての授業が行われました。

この日は、市内のラグビー経験者4人が指導に訪れ、ルールの説明やパス練習を行った後、児童は5人ずつのチームに分かれて試合を体験しました。



2月水道修繕担当番店

◎公道部

(有)天満水道

☎26-0024

◎邸内部

ユタカ空調工業(株)

☎22-11330

書きくけ広報

ここ数年、荒れる成人式がマスクミの話題にのぼり、各地での混乱や新成人の暴走ぶりを大きく取り上げています。それに比べ、我が長門市の新成人たちはマナーもよく厳肅に元服を終えました。

進学や就職で長門を離れた同級生が多い長門の新成人にとっては、成人式を高校卒業以来久しぶりに旧友に会える同窓会のようなものとして大切に感じているように思います。

今年も式典終了後、いつまでも会場出口に残り友達との会話を楽しむ彼らの笑顔が印象的でした。

今さら正月の話で申し訳ないのですが、今年の元旦、新春初歩きで来光登山の取材で生まれて初めて初日の出を見ました。今年最初の日に昇ってくる今年最初の太陽は、ある意味神々しく見え、不思議と厳かで清々しい気分になりました。

「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」と言いますが、まさに元旦の早朝、今年ががんばるぞと初日の出に誓い、気合いを入れて下山しました。しかし、朝早起きしたせいか、家に帰りこたつに入った瞬間眠気が…結局寝正月でした。



編集・発行

長門市役所

企画振興課広報統計係

〒759-4192 長門市東深川一三三九番地の二
 電話 08377・23・1117