

じゃがいもと鮭の酢の物



じゃがいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンC、ビタミンB1やカリウムが多く、ヨーロッパでは「大地のりんご」と呼ばれ、健康野菜の代表格です。

含まれているカリウムは、塩分を体外に運び出し、血圧を下げる働きがあります。

そのほか、腸の動きを促進させる食物繊維も豊富に含んでいます。

■ 材料 (4人分)

- ・生鮭切り身 2切
- ・じゃがいも 大1個(170gくらい)
- ・生しいたけ 2枚
- ・いんげん 50g
- ・酢 大さじ2
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1

■ 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、マッチ棒より少し大きめのせん切りにし、水にさらしておく
- ② いんげんは縦半分に切ってから、じゃがいもと同じ位の大きさのせん切りにする
- ③ ①のじゃがいもをゆで、色が変わってきたら②のいんげんと一緒にゆでてざるにとる
- ④ 生鮭は焼いて皮と骨を取り除き、身をほぐしておく
- ⑤ 生しいたけは軸を取って焼き、薄く切る
- ⑥ 酢・薄口しょうゆ・砂糖を合わせておく
- ⑦ ボウルにじゃがいも・いんげん・鮭・しいたけを入れ、⑥の合わせ酢で和える

※ じゃがいもはゆで過ぎに注意。シャキシャキとした食感が残った方がおいしいです☆

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|----|
| 小 | 齋 | 青 | 田 | ●●●●● | 松 | 深 | 中 | 中 | 北 | 野 | 三 | 川 | ●●●●● | 人 |
| 林 | 鹿 | 戸 | 子 | ●●●●● | 本 | 吉 | 井 | 井 | 尾 | 口 | 村 | 本 | 氏 | の |
| 利 | 憲 | 貞 | 名 | ●●●●● | 望 | 結 | 勇 | 怜 | 美 | 奈 | 笙 | 実 | 名 | 動 |
| 子 | 男 | 子 | 紘 | ●●●●● | 来 | 生 | 成 | 菜 | 咲 | 月 | 仁 | 璃 | 名 | き |
| 78 | 88 | 77 | 61 | ●●●●● | 恵 | 晋 | 大 | 大 | 友 | 順 | 亜 | 悠 | 保 | 9月 |
| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | ●●●●● | 子 | 輔 | 理 | 理 | 和 | 悟 | 由 | 孝 | 護 | 届 |
| 落 | 馬 | 阿 | 北 | ●●●●● | 東 | ま | 大 | 大 | 美 | 子 | 直 | 希 | 者 | 出 |
| 合 | 佐 | 賀 | 住 | ●●●●● | 町 | ど | 恵 | 恵 | 正 | 鴨 | 美 | 平 | 住 | 分 |
| | 良 | 方 | 所 | ●●●●● | | か | 樹 | 樹 | 原 | 部 | 樹 | 落 | 所 | (敬 |
| | | | | ●●●●● | | 浩 | 樹 | 樹 | | | | 合 | | 称 |
| | | | | ●●●●● | | 西 | 倭 | 倭 | | | | | | 略) |
| | | | | ●●●●● | | | | | | | | | | |
| | | | | ●●●●● | | | | | | | | | | |
| | | | | ●●●●● | | | | | | | | | | |
| | | | | ●●●●● | | | | | | | | | | |
| | | | | ●●●●● | | | | | | | | | | |



南部町に鹿が現れました (天萬)

町民税 第3期
国民健康保険税 第4期

10月の税金は

男 人口12,124(±)人 世帯数3,973(±)戸
5,703(±)人 女 6,421(±)人

わたしたちの町

10月1日現在(前月比)

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 足 | 村 | 宇 | 足 | 村 | 宇 |
| 羽 | 川 | 田 | 羽 | 川 | 田 |
| 文 | 田 | 鶴 | 文 | 田 | 鶴 |
| 枝 | 子 | 子 | 枝 | 子 | 子 |
| 87 | 74 | 97 | 87 | 74 | 97 |
| 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
| 北 | 西 | 天 | 北 | 西 | 天 |
| 方 | | 萬 | 方 | | 萬 |