

今月の献立

『カニの牛乳鍋』

カニを先に煮て、カニのうまみを引き出します

材料(4人分)

- 松葉ガニ…………… 1ばい
- ハクサイ…………… 1/2株(600g)
- 白ネギ…………… 4本
- ニンジン…………… 1/2本
- ホウレン草…………… 1束
- 春菊…………… 2束
- エノキタケ…………… 2袋
- 糸こんにゃく…………… 200g
- 二番だし } 各3カップ
- 牛乳 } 各3カップ
- 塩…………… 小さじ2
- 薄口しょうゆ…………… 大さじ1



【作り方】

- ① カニは出刃包丁で足のつけ根から切り離し、先の部分も切り落とし、はさみ、足はだてに削るようにそぎ、甲は食べやすく切ります。
- ② ハクサイ、ホウレン草、春菊はそれぞれよく洗って4~5cm長さの切ります。白ネギは斜め切りに、エノキタケは根元を切ります。
- ③ ニンジンは皮をむいて4~5cm長さのたんざく切りにし、糸こんにゃくは熱湯にくぐらせて水気をきり、食べやすく切ります。
- ④ 大皿に①のカニ、②、③の野菜、糸こんにゃくを彩りよく盛り合せます。
- ⑤ 鍋にだしを入れ、塩、薄口しょうゆで味をつけ、カニを入れて火にかけます。
- ⑥ ⑤が煮立てば、浮いてくるアク、泡をすくい取り、弱火にして4~5分煮ます。
- ⑦ ⑥に牛乳を加えてひと煮します。
- ⑧ ⑦火のとおりにくいものから加えて煮ます。

一口メモ

カニを先に入れ、うまみを引き出します。

● 2月休日当番病院 ●

6日	〔内科〕 巻町	笠原内科医院 ☎0256-72-8066
	〔外科〕 岩室村	金子外科整形外科医院 ☎0256-82-4786
11日	〔内科〕 西川町	遠藤医院 ☎0256-88-2204
	〔外科〕 吉田町	伊藤整形外科 ☎0256-93-3115
13日	〔内科〕 西川町	荻部医院 ☎0256-88-2057
	〔外科〕 吉田町	吉岡医院 ☎0256-92-7887
20日	〔内科〕 西川町	和田内科医院 ☎0256-88-2134
	〔外科〕 吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
27日	〔内科〕 中之口村	杉山医院 ☎025-375-3009
	〔外科〕 分水町	本間医院 ☎0256-98-2350

※その他(夜間等)病院の問い合わせ先は
白根消防署☎372-0119におたずねください。

納税のお知らせ

今月の納期は次のとおりです

国民健康保険税 第5期

納期限 1月31日(月)

窓口届出

(12月1日~12月31日)

おめでた

氏名 保護者 地区名
村松くみ加 克久 木滑
曾山 千里 吉郎 釣寄

およろこび

氏名 世帯主 地区名
原 仲夫 甚三 上曲通
小湊 晶子 泰 大別當

おくやみ

氏名(輔)世帯主 地区名
仲山 エイ(93) 正男 月潟
長谷川 テル(82) 勇 木滑
針貝 善政(55) キイ 西萱場

人口動態

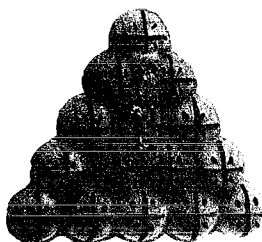


(12月31日現在)

世帯数 936戸
総人口 3,915人
男 1,905人
女 2,010人

(12月中の移動)

出生 2人
転入 3人
死亡 3人
転出 13人



新年おめでと(ござ)います。
新ミレニアム(千年紀)、
2000年問題で明けた辰年は、無事に穏やかな元旦を迎えました。
様々な願いを込めた「まゆ玉」が、役場に飾られました。

今月の表紙