



今回は8月に行われた栄養教室での献立をご紹介します。豆板醤がピリツときいて、いわし独特の臭みは気になりません。

■材 料 (4人分)

いわし	中4尾	片栗粉	適 宜
生姜汁	大さじ1	サラダ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1	ししとう	8 本
豆板醤	小さじ1	大葉(千切り)	4 枚
みりん	小さじ1	レモン(くし形)	1/2個分

■作り方

- ①いわしはうろこ、頭、わたを取り、手開きしてさっと洗う。キッチンペーパーに置き、水気を取る
  - ②(a)のつけ汁を混ぜ合わせ、①のいわしとししとうを10分くらい漬ける。
  - ③いわしに片栗粉を薄くまぶし、余分な粉ははたく。
  - ④フライパンに油を熱し、弱火で皮の方からいわしを焼く。
- いわしをひっくり返して、ししとうを加え、さらに2~3分焼く。
- ⑤皿に盛りつけ、千切りの大葉をいわしにのせ、くし形のレモンを添える。



いわしのピリキンテー

栄養価(1人分)/エネルギー-228kcal  
塩分:0.9g



今話題のEPA(イコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んだ青魚を使った献立です。EPA・DHAはコレステロールを下げる効果があり、結果的に動脈硬化の予防にもつながります。他の油脂(動物性の脂やオリーブ油・サラダ油など)とのバランスを考えながら積極的に取り入れましょう。

また、調理方法を変えると違った味が楽しめます。油で揚げるとボリューム感が味わえますし、オープンで焼けば、あっさりヘルシーに仕上がります。自分にあった調理方法を選んでください。今回はいわしを使いましたが、これから旬を迎えるさんまでも美味しくできると思います。

名称募集

(仮) 木とのふれあいセンター

木の持つ「やさしさ」「あたたかさ」「やわらかさ」をキーワードに、さまざまな交流の拠点として、間瀬埋立地に建設が進められてきた(仮称)木とのふれあいセンター(保育園、体育館、集会施設の複合用途：木造平屋建)が11月30日竣工します。このたび村では、この施設の名称を村民の皆さんから一般公募します。ふるってご応募ください。

応募方法

様式は問いません。①応募施設名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記の上、郵送または直接お届けください。ファックスでも応募できますが、電話での応募は受付けません。また、1通に複数名称は受付できませんので、1通につきひとつの名称を応募してください。

応募先

〒953-0192 岩室村大字西中860  
岩室村役場総務課名称募集係またはFAX.82-4119まで

締切

平成12年9月29日(金) 必着

その他

採用された名称は、広報いわむろを通じて紹介します。採用された方には、薄謝を差しあげます。



〈完成予想図〉

