



● 鮭の香味油がけ

栄養価/エネルギー 204kcal
(1人分) 塩 分 1.1g



第3回ヘルス教室の献立から1品をご紹介します。
香味油のコクと辛さが白いごはんにピッタリです。

■材 料 (4人分)

- 生鮭切り身 4切れ (70g程度)
- 下味 酒 大さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- 長ねぎ 40g
- 人参 15g
- カイワレ大根 10g
- 片栗粉 少々
- サラダ油 大さじ1
- 酒 大さじ2

●香味油	
ゴマ油	大さじ2
生姜千切り	1かけ
赤唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	〃
砂糖	小さじ1と1/3

■作り方

- ① 鮭は下味をつけて15分ほどおく。
- ② 長ねぎは長さ4~5cmの白髪ねぎに、人参は薄い千切りにし、水にさらして水気を切る。
- ③ カイワレ大根は根本を切り落として食べやすい長さに切る。
- ④ 鮭の水分をふき取り、片栗粉を薄くまぶし、フライパンにサラダ油を熱して焼く。
- ⑤ 表面がこんがりしたら、酒をふりフタをして5分くらい蒸し焼きにする。
- ⑥ 鮭を皿に盛り付け、白髪ねぎ、人参、カイワレ大根をのせる。
- ⑦ なべにゴマ油、生姜、赤唐辛子を入れて火にかける。香りがたったらしょうゆ、酢、砂糖を加えてアツアツを鮭にかける。

*****ワンポイント*****
鮭の定番おかずとしては、塩焼きやホイル蒸しなどがありますが、今回の香味油がけも定番おかずとして加えたいくらいおいしさです。
作るときのコツは2つ。まずひとつ目は、香味油を作るときは先にゴマ油、生姜、赤唐辛子を火にかけてから他の調味料を加え、その後はあまり煮ないこと。ふたつ目は、アツアツの香味油を鮭にかけることです。

▶【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会
竹内幸子さん 岡崎栄子さん 伊藤幸世さん
佐藤裕子さん 沖野吉加合さん (Cグループ)



★秋季総合訓練

秋季全国火災予防運動期間中の11月9日、岩室村公民館、図書館、消防団、消防署が合同で避難・消火訓練が行われました。この訓練は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、秋の火災予防運動の一環として行われるものです。いざというときのために、本番さながらの訓練が展開されました。



★岩室温泉病院 避難・消火訓練

去る10月22日、岩室温泉病院で新築後初めての避難・消火訓練が行われました。この訓練は、病院における防火管理体制の維持・向上を図るために行われているものです。当日は梯子車なども出動し、参加した職員や関係者は緊張感に包まれ防火意識の決意も新たにしていました。

