



● 枝豆とタコのサツと煮

栄養価/エネルギー 87kcal
(1人分) 塩分 0.6g



そのままでもおいしい枝豆を使った、手軽にできる1品をご紹介します。

■材 料 (4人分)

- ゆでたこ(足).....140g
 - 枝豆(さやつき).....260g
 - 塩.....少々
- ④
- しょうゆ.....小さじ2
 - みりん.....小さじ2/3
 - 酒.....小さじ2
 - だし汁.....60cc

■作り方

- ① 枝豆は、さやつきのまま塩ゆでにしてザルにあげ、水気をきって豆を取り出す。
- ② ゆでたこは、足先を切り落とし1cm幅の輪切りにする。細い部分は食べやすくぶつ切りにする。
- ③ 鍋に④の材料を合わせて沸騰させ、①と②を入れてさつと煮る。

*****ワンプイント*****
枝豆は良質のたんぱく質を多く含み、その他カルシウム・鉄分・ビタミンB・ビタミンCなどが含まれています。また、アルコールの代謝を促進したり、肝臓の動きを向上させたりと二日酔い、悪酔い防止に効果的な食材です。ゆで方のポイントとして、ゆでる時先に塩もみしてから熱湯に入れると、鮮やかな色に仕上がります。

【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会(Aグループ) 田中慶子さん、宝輪正里さん、白田良子さん、竹内美津枝さん、後藤敏枝さん

芸妓さんたちの艶やかな姿に 競馬ファンもウットリ!!

● 村観光協会が新潟競馬場で岩室温泉をPR ●

先月19日、中央競馬の第2回新潟開催が豊栄市の新潟競馬場で始まり、初日のメインレースとして「岩室特別」が行われたことにちなんで、岩室村観光協会が観光PRイベントを行いました。

当日はあいにくの小雨模様にもかかわらず、県内外から大勢の競馬ファン約1万3千人が訪れ、場内は家族連れなどにぎわう中、1階のテラスプラザに観光ブースを設置。芸妓さんや観光協会の人たちが、観光パンフレットや甚句あられを配って、岩室温泉をPRしました。

また、正午からは観光ブース前で芸妓さん16名による岩室甚句の踊りが披露され、詰めかけた観客は、三味線の音色や芸妓さんの優雅な踊りにしばし見とれていました。

そしてメインレース終了後、ウイナーズサークルで行われた表彰式では、大勢の観客が見守る中、坂爪村長によって優勝された馬主、騎手、調教師にそれぞれ記念品が手渡されました。



▲オーロラビジョンに映し出された「岩室特別」



▲芸妓さんたちの華麗な踊りに見とれる観客



▲大勢の観客に観光PRする芸妓さんたち



▲ウイナーズサークルで優勝者に記念品を手渡す坂爪村長