広報いわむろ No.503
■平成十六年三月一日発行（毎月一回一日発行）■発行 岩室村役場 ■編集 企画調整課 ■新潟県西蒲原郡岩室村大字西中八六〇（〒九五三―〇一九二）■☎〇二五六―八二―五七二八㈹ ■印刷 西蒲中央印刷㈱

お手軽クッキング

# ●さけのカレー風味おこわ

栄養価／エネルギー 317kcal
（1人分） カルシウム 92mg
塩　分 0.8g

子どもからお年寄りまで、大好評の骨まで食べれるさけ缶を使った、カルシウムごはんです。

■材　料（4人分）

- さけ水煮缶詰……130g
- 米……130g
- もち米……130g
- 人参……80g
- 干し椎茸……4枚
- 長ネギ……60g
- パセリ（乾）……適量
- ⓐ 酒……大さじ1と1/2
- ⓐ しょうゆ……小さじ2強
- ⓐ カレー粉……小さじ1
- ⓐ ごま油……大さじ2/3

■作り方

1. 米ともち米は合わせて洗い、ざるに上げて30分程度おく。
2. さけ水煮缶は身と汁を分ける。
3. 人参、戻した干し椎茸はみじん切り、長ネギは1㎝の長さに切る。
4. 炊飯器に①を入れ、ⓐの調味料、さけ缶の汁と水を合わせたもの1カップ半を加え、サッと混ぜ合わせる。②のさけの身、③の野菜を加えて普通に炊く。
5. 炊き上がったら器に盛り、パセリを上にかける。

＊＊＊＊＊ワンポイント＊＊＊＊＊

魚の缶詰にはさまざまな種類がありますが、皆さんはどのように使っていますか？そのままでも、食べられますが、ハンバーグやコロッケの中に入れてもおいしいですよ。

今回のように、ごはんと一緒にしてカレー風味にすることで生臭さも気にならず、骨ごと食べられます。お好みで、カレー粉の量を増やしてもよいでしょう。

【提立紹介】生活改善推進委員会（八グループ）田中良子さん、宝輪正重子さん、新日米子さん、中野重子さん

▲大盛況の当日座・古町会場

# 冬の味覚を満喫！ にいがたの食を究める『にいがた 冬 食の陣 当日座』開催！！

〔食の陣〕公式ホームページ
http://www.shokuno-jin.com

▶ステージ公演で岩室村をアピールする坂爪村長

日本海でとれた魚介類に新潟平野で育った野菜や穀類など、新潟の冬の味覚を全国の皆さんにお届けしようと生まれた『にいがた 冬 食の陣』。

今年で12回目を数えるこのイベントは、昨年12月1日から今年3月31日までの122日間をかけて行われており、今や新潟の冬の代表イベントとして定着しています。その中でも、先月7、8日に行われた『当日座』は、食の陣のメインイベントとして古町、新潟駅前、万代、ふるさと村の4会場で行われ、新潟の料亭・割烹の板前さんやホテルのシェフたちが作る、究極のオリジナル鍋で盛り上がりました。

合併予定市町村も、古町6番町のふるさと交流「味の自慢市」に出店。岩室村は、温泉旅館組合と田ノ浦開発協議会がカニ汁、アンコウ汁などで大いに岩室をアピール。また、ステージ公演では岩室温泉だいろ会ら有志の皆さんが岩室甚句を披露し、惜しみない拍手を浴びていました。

『当日座』の来場客は2日間でなんと14万4千人。訪れた多くの家族連れやカップルは、ここだけしか味わえない「冬のにいがた」のおいしさに舌鼓を打っていました。

▶岩室甚句を披露する岩室温泉だいろ会ら有志の皆さんたち

▶ひときわ目立った岩室ブース