

今月の料理

Vol.2 サバの卵の花あえ

サバの代わりにアジやコノシロでもおいしくいただけます。

皆さん、ぜひお試しください。

〔栄養価〕
エネルギー：113kcal、たんぱく質：9.2g
脂質：5.3g、塩分：1.4g



●材料・分量（約4人分）

- ・サバ …………… 160g（小半身1枚）
- ・塩 …………… 小さじ1杯
- ・酢 …………… 1/4カップ
 - ①・卵の花 …………… 50g
 - ②・酢 …………… 大さじ1杯
 - ③・砂糖 …………… 大さじ1杯
- ・きくらげ（カット）…………… 2g
- ④・薄口しょうゆ… 小さじ2/5杯
 - ⑤・砂糖 …………… 小さじ2/5杯
- ・にんじん …………… 10g
- ・たけのこ（水煮）…………… 10g
- ・さやいんげん …………… 8g
- ・しょうが …………… 1/2かけ

●作り方

- ①しめサバを作る。サバは3枚におろし全体に塩を振って約30分おく。その後、紙タオルで水けをとり、密封できる容器で酢に浸して約20分漬け込む（途中で裏返す）。サバの表面が白くなったら皮をはぎ、中骨をとって細く切る。
- ②なべに①を入れ、火にかけていき、その後冷ましておく。
- ③きくらげは洗ってぬるま湯で戻して、④で下味をつけておく。
- ④にんじんとたけのこは千切りにしてゆでる。さやいんげんはゆでてから斜め細切りにする。
- ⑤①と②をあえて、③と④を加えて軽くまぜ、小鉢に盛り千切りしょうがをのせる。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会栖本分会（岡田恵美子分会長ほか、26人）が担当しました。

今月号の表紙



「第43回牛深ハイヤ祭り」のハイヤ総踊りのようす。牛深高校・郷土芸能部の皆さんや同校の生徒たちが、若さあふれる踊りを披露していました（10～11ページに関連記事）。

倉岳町棚底地区に生息しているマメ科の植物「アイラトビカズラ」の花です（5月1日撮影）。国内で3例しか生息が確認されていない珍しい植物で、例年3月下旬から5月中旬に見ごろを迎えます。あざやかな紫色の花が、見物客の目を楽しませていました。

あざやか
“アイラトビカズラ”の花

宝島スナップ



天草 市政だより

【編集・発行】 熊本県天草市役所 総務部秘書課広報広聴係 〒863-8631 天草市東浜町8番1号
TEL 0969-23-1111 FAX 0969-22-7016 URL <http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/> E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp