



## わが家の オススメ 料理

### ハスカップのり巻き

【寿】 おおき ふさこ さん  
大木 芙瑳子 さん

#### 【つくり方】

- ①ハスカップ液の材料を弱火で3分ほど煮る。煮汁(ハスカップ液)と煮詰めたハスカップを分けておく。
- ②寿司飯の材料を、すべて炊飯器に入れて炊く。
- ③干しいたけとかんぴょうは水でもどした後、砂糖としょうゆを入れて煮詰め、しいたけは薄切りに、かんぴょうはのりの幅に合わせて切る。
- ④卵と塩、砂糖を混ぜ合わせて卵焼きをつくり、2cmの幅で縦に切る。キュウリは縦に4等分する。
- ⑤炊きあがった寿司飯は、寿司桶などに入れて冷ます。
- ⑥のりに寿司飯、具材をのせてしっかりと巻く。
- ⑦食べやすい大きさに切ってできあがり。

#### 【材料 (4本分)】

【ハスカップ液】ハスカップ (冷凍でも可・150g)、砂糖 (500g)、水 (200cc)  
※ハスカップ液は冷蔵保存できます。  
【寿司飯】米 (3合)、酢 (大さじ3)、ハスカップ液 (大さじ3)、煮詰めたハスカップ (大さじ半分)、砂糖 (少々)  
【のり巻きの具材】干しいたけ (5枚)、かんぴょう (20g)、卵 (2個)、キュウリ (1本)、のり (4枚)、紅しょうが・砂糖・しょうゆ・塩・水 (各適量)



「寿司飯は固めに炊きましょう。好きな具材を巻いて、楽しく食べてください!」

## 紹介します! 味の つた

駒里小

#### 【写真後列の左から】

じんぼ けんしょう  
**神保 研匠** 先生  
いしかわ ゆかこ  
**石川 裕佳子** 先生  
のほら ひろのり  
**野原 大紀** 校長先生  
こばやし かずあき  
**小林 和明** 事務職員さん  
よしだ あつひろ  
**吉田 篤弘** 教頭先生



#### 【写真中列の左から】

てらい  
**寺井 あづさ** 先生  
うえむら ますよ  
**上村 益代** 先生

## 人のうごき

#### 《総人口》

93,820人 (+56)

男性 47,872人 (+35)

女性 45,948人 (+21)

《世帯》44,467世帯 (+54)

《外国人登録者》358人 (-9)

( )内は、前月との比較です。

12・1

現在

## 広報ちとせからのお願い

まちづくりで活躍されている方、魅力的な方をご紹介します。「人のいる風景」のコーナーでは、地域で頑張っている方、いきいきと活動されている市民の皆さんを紹介しています。

広報広聴課広報係  
☎(24)0104

駒里小学校の先生は、中学校の先生も入ると4人います。私たちの先生は、おもしろい先生や楽しい先生、やさしい先生で一人一人の事を見てくれます。

全校児童は8人です。体育の時、音楽の時、給食の時は、みんな楽しく合同で行なっています。



作文を書いた

くまがい ありさ  
**熊谷 愛里佐** さん  
むらた はるか  
**村田 遙** さん  
(5年)

私の学校の先生は、こんな皆さんです!