



【つくり方】

- ①昆布を水で戻し、半分に切る(戻し汁は捨てないで)。
 - ②サケのアラのうち、長いものや大きなものは昆布の幅(約10センチメートル)にあわせて切る。
 - ③昆布にサケのアラ(約100グラム)をのせ、きつめに1周半ほど巻く。
 - ④巻いた状態で圧力なべにしっかりと敷き詰める(煮くずれしないよう、巻き終わりを下向きにする)。
 - ⑤昆布の戻し汁を昆布巻きが隠れる程度まで入れる。
 - ⑥しょうゆ、酢、砂糖、梅干しを入れ、圧力をかけた状態で約30分間煮込んでできあがり。
- ※圧力なべがないときは、⑤で、最初は水を入れて弱火にかけ、サケの骨が柔らかくなってから戻し汁と調味料を入れて煮込んで仕上げる(途中で水分がなくなるよう注意)。

わが家の
オススメ料理

サケのアラの
昆布巻き

【長都駅前】佐藤 スミ子 さん

【材料】

- 生サケのアラ(1匹分、600~900グラム、トラウトサーモンでも可)
- 昆布(乾燥したもの、7~8本、30~40センチメートル)
- しょうゆ(50cc)
- 酢(50cc)
- 砂糖(大さじ2)
- 梅干し(2つ、塩分控えめのもの、なくても可)



「じっくりと煮込むので、サケの骨も、頭の部分もやわらかくなり、すべて食べられます。栄養たっぷりです。」



しもやま たかひろ
下山 貴弘 先生は、こんな先生です!

私達のクラスは元気で心優しい人がたくさんいます。そんな私達の先生の名前は、下山貴弘先生です。時々、シワルな事をして笑わせてくれる、楽しい先生です。休み時間になると先生の周りにたくさんの方が集まり、みんなの注目の的ですよ!! 先生はみんなの人気者ですよ!!



作文を書いてくれた
おおの まこ
大野 真子
さん

人のラゴキ

《総人口》

94,350人(+58)
男性 48,046人(+10)
女性 46,304人(+48)
《世帯》45,029世帯(+26)
《外国人登録者》366人(+2)

()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

「わが家のオススメ料理」、「わが家のペット」、「わたしの宝物」の各コーナーでご紹介する方を募集しています。自薦・他薦を問いませんので、お気軽にご連絡ください。

広報広聴課広報係
☎(24)0104