

市報

どく

3
vol.153



特集

選手を育てる。

選手を育てる。…P4

目 次

まちの話題	10
弥五郎の里 桜まつり	13
図書館だより	14
教育委員会から	15
健康について	16
補助金・年金 etc.	18
生活について	20
子育てについて	22
曾於文藝	23
情報掲示板	24
市民の広場・今月のプレゼント	29
戸籍の窓	30
くらしの情報	31



今月の表紙

今月の表紙は、特集取材で柔心館（財部町）にお伺いしたときの1枚。柔道を心から楽しんで取り組んでいる姿が印象的でした。

世界柔道ブダペスト大会で金メダルを獲得した志々目愛選手も柔心館出身です。この日も市内外の多くの子どもたちが頂点を目指して汗を流していました。

たか森カフェよりお届け!

曾於市の旬を食べる。

材料（2人分）

じゃがいも	… 5 個
玉ねぎ	… 1/4 個
人参	… 小さじ 1/4
コーン	… 25 g
ひき肉	… 100g

【調味料】

●砂糖	… 大さじ 3
●醤油	… 大さじ 2
牛乳	… 大さじ 1
塩コショウ	… 適量

【衣】

小麦粉	適量
卵	… 2 個
A) 高野豆腐	… 2 枚

第 10 食目 変わり衣の お野菜コロッケ

つくり方

- 高野豆腐を戻したら絞ってフードプロセッサーで荒みじん切りに。そうめんは手でつぶし細かくする。
- じゃがいもの皮を剥き、適当な大きさに切り、少し形が崩れてくるまで茹でる。
- お湯をすべて鍋を強火にかけ、水分をとばす。マッシャーで形を完全に崩す。
- 玉ねぎ、人参はみじん切りに。ひき肉を炒め、火が通ってきたら玉ねぎ、人参も加えて炒めたら、コーンと●を追加してさらに炒める。
- じゃがいもに④と牛乳を加えて混ぜ好みの大きさに成型。
- 小麦粉、卵、A)、B) の順に衣をつけ、2~3分きつね色になるまで油で揚げる。



たか森カフェでは旬の食材を豊富に取りいた野菜ランチ、ピザ、カレー、生パスタなど月替わりでお楽しみ頂けます。他、カフェタイムには、デザートやドリンクメニューも充実!!季節を感じるメニューをお楽しみください。詳しくはホームページをご覧ください。なお、ご予約のお客様が優先となります。

たか森カフェ

毎週金・土曜日 11 時~ 16 時営業
財部町北俣 5410-1 ☎ 0986-28-6120