

市報

そお



特集

改めまして

そお星人



です。

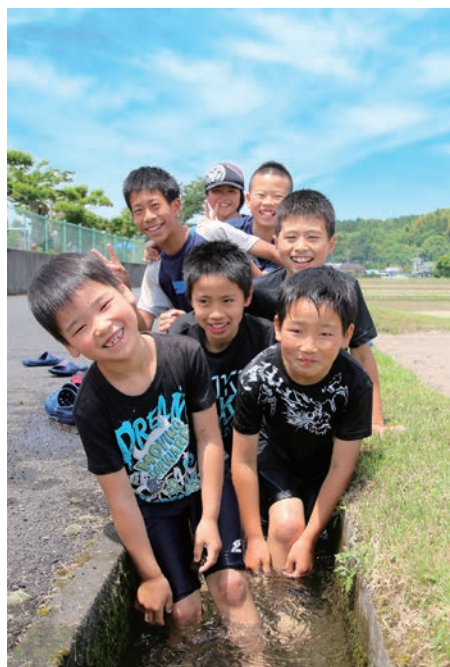
7

vol.145

改めまして そお星人 です。

目 次

改めまして そお星人 です。 ……	3
まちの話題 ……	10
市からのお知らせ ……	12
曾於文藝 ……	25
教育委員会だより ……	26
図書館だより ……	27
情報掲示板 ……	30
市民の広場・今月のプレゼント ……	33
実は隣のスゴイ人 ……	35
戸籍の窓 ……	36
くらしの情報 ……	37



今月の表紙

5月28日、たからべ温泉センター付近の田んぼでどろんこ祭りが開催されました。水路で遊んでいる子どもたちがいたので写真をパシャリ！天候にも恵まれ、参加者は泥とのふれあいを楽しんでいます。

たか森カフェよりお届け!

曾於市の旬を食べる。

作り方

材料（4人分）

白身魚……………400g
 玉ねぎ……………中 1/2 個
 なす……………中 1 本
 ブッキーニ……………中 1 本
 ピーマン……………1 個
 パプリカ（黄） ……1 個
 パプリカ（赤） ……1 個

◎だし汁……………150 c c
 ◎お酢……………大さじ 4
 ◎砂糖……………大さじ 3
 ◎みりん……………大さじ 3
 ◎しょうゆ……………大さじ 3

薄力粉 ……適宜
 サラダ油 ……適宜

- ① 白身魚は厚さ 1cm程度の一口大にそぎ切りにして軽く塩をしておく。たまねぎは薄切りにする。
- ② なすは厚さ 1cmの輪切り。ブッキーニは厚さ 5mmの輪切り。ピーマン、パプリカは一口大に切る。
- ③ ◎を合わせて混ぜ、玉ねぎも入れて電子レンジで 1 分程度チンしてよく混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油少々を入れて火にかける。①の白身魚に薄く小麦粉をまぶしつけてフライパンで両面こんがり焼く。②の材料は素揚げする。
- ⑤ ④の材料を③のタレにどんどん漬けていく。途中、何度か混ぜ、まんべんなく味を染み渡らせる。

第3食目

夏野菜と白身魚の南蛮漬け



暑い時でもさっぱり味わえる季節の野菜ランチと、パスタ、ピザ、カレーなど気軽にランチタイムを楽しめます。また、夏限定のデザートやドリンクメニューも充実!夏の甘味もご堪能下さい。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