

まいにち防災。…P4～

目 次

農地中間管理事業の活用……………	12
まちのわだい……………	14
写真で伝える催し。……………	17
今月のカレンダー……………	18
図書館だより……………	20
年金・税金 etc.……………	22
情報掲示板……………	24
市民の広場・今月のプレゼント…	33
戸籍の窓……………	34
くらしの情報……………	35



今月の表紙

7月上旬に記録的な大雨が降り、身の危険を感じた方も多かったと思います。今月の特集は「まいにち防災」。常日頃から無理なく防災に取り組める内容も紹介していますので、ぜひ参考にしてみてください。

【関連記事】 4 ページ～ 11 ページ

たか森
カフェより
お届け!!

曾於市の 旬を食べる。

第27食目 トマトと薬味たっぷりのせ白身魚の ガーリックソテー

材料（2人分）

白身魚切り身…2切れ
塩・こしょう…少々
小麦粉……………適量
オリーブオイル…適量
にんにくスライス…1/2片分
トマト……………1個

【あわせ薬味】
玉ねぎ…1/4個
大葉……………2枚
みょうが…1個

【調味料】
しょう油……………大さじ3
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
白すりごま…小さじ2
おろしにんにく…少々
おろし生姜…少々

作り方

- ① トマトは5mm角に、あわせ薬味は全て千切りにする。
調味料をあわせる。
- ② 白身魚に塩・こしょう・小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイル・にんにくスライスを入れ、火にかけて香りがたったら、白身魚を並べ、中まで火を通し両面こんがり焼く。
- ④ ソテーした白身魚を器にうつし、トマトとあわせ薬味をたっぷりのをせて調味料をかけて完成！



カフェタイムメニュー充実!!

夏に飲みたくなる冷たいドリンクも新登場です! ラテフラッペや、ヨーグルトスムージー他オーガニックコーヒーメニューも増えました。詳しくはホームページをご覧ください。