

# 給食 大好き♡

## さばの味噌煮

材料 4人分

- ・さば切り身 ..... 4切れ
- ・ねぎ ..... 1本
- ・生姜 ..... 1かけ
- ・砂糖 ..... 大さじ2
- ・醤油 ..... 大さじ1
- ・赤味噌 ..... 小さじ1
- ・酒 ..... 小さじ1
- ・みりん ..... 小さじ2

学校給食の魚料理の調理法というと、焼きもの・揚げものがほとんどですが、12月の給食では、さばの味噌煮に挑戦してみました。ひとつのお釜(回転釜)で300から400切れのさばを煮てクラスのお釜(入れ物)に入れました。煮ているうちや数えるときに魚がくずれないか心配でしたが、うまくできほっとしました。見た目は、地味ですがごはんのおかずにはピッタリで、とてもおいしくできましたと思います。ここでは、給食センターでの作り方を紹介します。

(作り方)  
生姜は洗って皮ごと薄切に

する。ねぎは、2センチメートルのぶつ切りにする。鍋に調味料と水1カップを入れ煮立たせ、別の容器に移しておく。

鍋にねぎと生姜をしき、さばを入れて、をかけ落しぶたをして中火で15分くらい煮る。

フライ返しなどを使ってさばを器に盛り、ねぎ、生姜を添え、煮汁をかける。

鍋の大きさによって、水の量を加減します。煮魚の火加減は中火です。煮汁が半量くらいになったら、鍋を傾けて煮汁をすくい、魚の表面にかけながら煮ます。

# なかま

NAKAMA

## バンド演奏最高!! 生オケ最高!! KIT'S(キッツ)



楽器を始めたキツカケは、さまざま。年齢も仕事もバラバラ。そんなメンバーは11人。

20歳代から70歳代後半と親子以上に歳が違っても、楽器を奏できれば、心はひとつ。そんな時、音楽って素晴らしいと感じます。

ただ今、メンバー募集中!! 年齢問わず、音楽が好きなかた、大歓迎。あなたも仲間になりませんか。一度、のぞきに来てみてね!!

〔活動日〕 毎週土曜日

午後7時30分～9時30分

〔場所〕 中央公民館 音楽室

〔連絡先〕 天王町 田島一美 宅

(☎387・2235)

## 本の紹介

## BOOK

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。

著者 フランク・マノート  
発行 新潮社



アンジェラの祈り  
一巻

極貧のアイランドを逃れ19歳で渡米、苦勞の末教師となり、母アンジェラを呼び寄せ、彼女を看取るまでを名人級の語り口で綴られた作品。回顧録の傑作『アンジェラの灰』の完結編。

著者 アンソニー・ホロウィッツ  
発行 集英社



イーグルストライク  
児童

爆破事故で重傷を負ったジャーナリストが、あるCIAの人物を調査していたことを知ったアレックスは、真相を解明すべくパリへ飛ぶ…。英国の人気児童書シリーズ第4弾。

著者 いたうひろし  
発行 ポプラ社



おちばがおとる  
絵本

静かな冬の林の中で、冷たい風と一緒に落葉が踊っています。本物の落葉を使ったコラージュの美しい絵本です。