

給食大好き



小鮎の南蛮漬

なんばんづけ

唐揚げにした魚や肉を、唐辛子、みじん切りのねぎを加えた合わせ酢に漬け込んだ料理のことを「南蛮漬」といいます。

室町時代から江戸時代にかけて、日本にはポルトガルやスペインの船がやってきましたが、彼らのことを「南蛮人」と呼んでいました。その南蛮人が味付に唐辛子やねぎを多く用いたことから、こうした材料を使った料理や、新しい

調理法を用いた料理に「南蛮」の名を付けるようになりまし

(作り方)

小鮎は、水で洗って水気をふく。

南蛮酢を作る。たまねぎは、薄切りにし、細ねぎは端から輪切りにする。赤唐辛子は、種を除き、端から3mm幅に切る。調味料と水を合わせて煮たて、野菜を混ぜる。

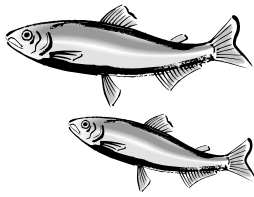
小鮎に軽く塩をふり、片栗粉をまぶす。

160度の揚げ油でじっくり揚げ、油をきつて、の南蛮酢に入れ、漬け込みます。

*冷蔵庫で保存すれば2〜3日はおいしく食べることができ

材料(4人分)

- ・小鮎200g
- ・片栗粉20g
- ・揚げ油適宜
- ・にんじん10g
- ・細ねぎ2本
- ・たまねぎ1/2個
- ・砂糖大さじ2
- ・水カップ1/2
- ・米酢カップ1
- ・塩小さじ1
- ・醤油大さじ1
- ・赤唐辛子1本



なかま

楽しいスケッチ旅行

笠松水彩画会



【場所】中央公民館
【連絡先】上柳川町 山口好子宅
☎3888・0482

【活動日】第1・3水曜日
午前9時30分〜11時30分

水彩・パステルで好きな静物や身近な町の風景を描いたり、時には遠方へスケッチ旅行に出かけます。

旅の感動を絵にしてみました。若いから年輩者まで楽しみながら学んでいます。

講師のご指導を受け和やかに合評したり、笠松町美術展や文化フェスタ、その他の美術展に向けて個性ある作品づくりに励んでいます。

一作一作自分なりの絵に仕上がり、上達が実感できたときはうれしい限りです。

旅のヒント

一般
著者 五木寛之
発行 東京書籍



旅に生まれ、旅に生きてきた作家・五木寛之の、体験的「旅を生きるためのガイド」。旅の道具から泥棒とのつきあい方まで、必ず役に立つ旅のアイデアを紹介する。

危険から自分をまもる本

児童
著者 岡 敦子【監修】
千葉順子【監修】
発行 ポプラ社



ケガと病気、交通事故、犯罪、災害、心の問題など、小学生にせまる危険から自分を守る力をつける本。ケガの応急手当、地震や犯罪者からの身の守り方など豊富な情報を提供。各章末にコピーして使える危険予測発見シート付き。

きみはおおきくてもくはちいさい

絵本
著者 グレゴアリン・ロドリゲス
発行 ソニー・マガジンス



動物の国の王様のライオンと一人ぼっちの小さなゾウ。ゾウはだんだん成長して王様のライオンより大きくなります。その時王様は…。大切なものはいつまでも変わらない、友情と敬愛の物語。



本の紹介

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。