

ハイチーズ!



あくつるね
阿久津 留音 ちゃん
1歳・瀬尾



ふくだ みゆ
福田 美優 ちゃん
8か月・今市

お子さん(就学前)の写真募集!!
写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してご応募ください。
送り先 秘書広報課 広報広聴係



さがわ
佐川 りいら ちゃん
1歳・大沢町



かわはらさき ようせい
河原崎 耀成 ちゃん
10か月・平ヶ崎



ふくだ しょうご
福田 湘吾 ちゃん
1歳・野口

日光のおいしいレシピ 16



牛乳ちらし寿司

栃木県は北海道に次ぐ牛乳の生産地で、市内にも酪農牧場が点在します。牛乳には、カルシウムをはじめとするさまざまな栄養が含まれ、ヨーグルトやチーズなどの原料にもなります。梅雨が明ければ暑い夏の到来。栄養のある牛乳でこの夏を乗り切りましょう!

提供：日光市地産地消推進協議会

※作り方※

- ①牛乳を80℃に温めてレモン汁を加え、ゆっくりとかき混ぜてから人肌に冷まし、ザルに布巾をしてこす(こしたものが④のカッテージチーズ、残りの水分が②の乳清)。
- ②米をとぎ、水気を切って乳清を加えて炊く(乳清が足りない場合は水を適量足す)。炊き上がったら、寿司酢と白いりゴマを混ぜ寿司飯を作る。
- ③干シイタケを水で戻し、砂糖としょうゆを加えて汁がなくなるまで煮る。冷えたら細かく千切りにする。
- ④②に③を加えて混ぜ、器に盛り、好みの具を載せる。細かく切った青ジソとカッテージチーズをちらしてできあがり。

※ポイント※

牛乳臭さがなく、レモンの風味でおいしくいただけます。

※材料/4人分※

牛乳…5カップ、レモン汁…大さじ5杯、米…2合、乳清…2カップ程度、寿司酢…大さじ4杯、白いりゴマ…大さじ3杯、干シイタケ…4枚、水…1カップ、砂糖…大さじ1杯、しょうゆ…大さじ1/2杯、カッテージチーズ…100g、青ジソ…適量
※今回の具は、茹でエビと、すべて1cm角に切ったマグロ、厚焼タマゴ、アボカドです。

この料理を作ってくれたのは



いしかわまさこ
石川昌子さん(明神)

6月の人口と世帯数

| | 男 | 女 | 計 | 世帯数 |
|------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 今市地域 | 30,914人(-45) | 31,854人(-26) | 62,768人(-71) | 22,574世帯(-5) |
| 日光地域 | 7,588人(-3) | 8,240人(-3) | 15,828人(-6) | 6,399世帯(+9) |
| 藤原地域 | 4,935人(-13) | 5,454人(-2) | 10,389人(-15) | 4,678世帯(-1) |
| 足尾地域 | 1,375人(-7) | 1,564人(-2) | 2,939人(-9) | 1,605世帯(-5) |
| 栗山地域 | 920人(0) | 937人(-3) | 1,857人(+6) | 759世帯(-1) |
| 日光市 | 45,732人(-68) | 48,049人(-36) | 93,781人(-104) | 36,015世帯(-3) |

※住民基本台帳による(6月1日現在) ※()内は前月比