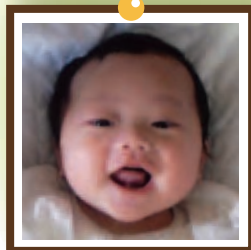


高藤 瑞月 ちゃん
6か月・板橋

ハイチーズ!



沼尾 敬介 ちゃん
6か月・今市

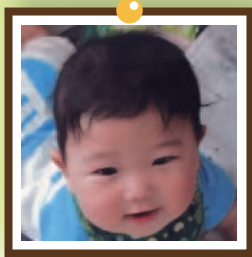


山口 拓斗 ちゃん
1歳・所野

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



大貫 心汰朗 ちゃん
11か月・所野



渡邊 楓真 ちゃん
9か月・土沢



辻 光万里 ちゃん
3歳・木和田島



辻 開陸 ちゃん
1歳・木和田島

日光の美味しいレシピ 20



山の幸・to・マキマキ

今回のレシピは、25ページで紹介した「全国山野草・つみ草料理サミット」の、つみ草料理コンテストで3位に入賞したものです。ミョウガは丈夫で庭先でも簡単に栽培でき、ミズナはきれいな水の出る日陰の涼しいところに育ちます。ぜひご家庭でお試しください。

※作り方※

- ①ミョウガの巻葉とミズナを細かく刻んで、色よくサッとゆでる。ニンジンを、みじん切りにしてゆでる。
- ②古漬けキュウリをみじん切りにする。卵に材料④を加えて焼き、みじん切りにする。
- ③油揚げの三方を開いて油抜きし、水で柔らかく戻したかんぴょうと一緒に、材料⑥の調味料で煮る。
- ④ニラを長いまま、湯通しする。
- ⑤ご飯が温かいうちに材料⑤を混ぜる。さらに①・②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥油揚げを広げ、混ぜたご飯をのせ巻く。かんぴょうまたはニラで結び、適当な大きさに切り分けてできあがり。

※材料/4人分※

- ミョウガの巻葉…30本、ミズナ…20本、ニンジン…50g、古漬けキュウリ…1本、卵…3個、ご飯…4カップ、油揚げ…8枚、かんぴょう・ニラ…適量
 ④砂糖…小さじ1、塩…少々
 ⑥砂糖…大さじ3、しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ2
 ⑦砂糖…大さじ1、酢…大さじ2、塩…少々

この料理を作ってくれたのは



日光市農村生活研究グループ協議会

にっこう農村だより 日光産の新そばが出回りはじめました。今年も「そばのまち日光」のそばをお楽しみください。

10月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,857人(-30)	31,845人(-27)	62,702人(-57)	22,641世帯(+9)
日光地域	7,556人(-2)	8,193人(-7)	15,749人(-9)	6,409世帯(+3)
藤原地域	4,906人(-15)	5,390人(-16)	10,296人(-31)	4,648世帯(-12)
足尾地域	1,374人(-6)	1,543人(-4)	2,917人(-10)	1,597世帯(-4)
栗山地域	921人(-3)	927人(-5)	1,848人(-8)	762世帯(-2)
日光市	45,614人(-56)	47,898人(-59)	93,512人(-115)	36,057世帯(-6)

※住民基本台帳による(10月1日現在) ※()内は前月比