



おおしま りくと  
大島 陸斗 ちゃん  
1歳・大桑町

# ハイチーズ!

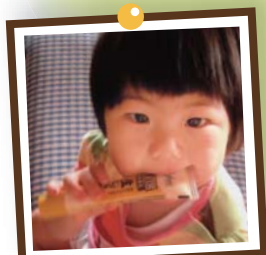


いしい はやと  
石井 颯人 ちゃん  
4歳・吉沢



いしい ゆめの  
石井 夢乃 ちゃん  
1歳・吉沢

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



なかやま るか  
中山 瑠花 ちゃん  
1歳・今市



やまざき ふうら  
山崎 風空 ちゃん  
1歳・土沢



はま たりゅうせい  
濱田 琉煌 ちゃん  
1歳・猪倉



こいけ なぎさ  
小池 凧沙 ちゃん  
1歳・小林

## 日光の美味しいレシピ 21



### ムクゲとキクラゲの花酢

10月に開催された「つみ草料理コンテスト」で優勝したレシピです。夏から秋にかけて開花するムクゲの花は、乾燥させて生薬(胃腸炎などに効果があるといわれている)として親しまれてきました。家の周りにまだあるつみ草で、ぜひ彩りを添えてみてください。

#### ※作り方※

- ①キクラゲを水で戻した後、ひと煮立ちさせ、水切りをする。
- ②ムクゲの花のめしべとおしべを切り取り、水洗いする。
- ③沸騰した湯に塩を少々入れてから②を入れ、2分煮た後で酢を少々入れる。
- ④③を湯切りして冷水で冷やし、水切りをする。
- ⑤④に①と④を入れ、20分位漬けて込んで、できあがり。

#### ※ポイント※

ムクゲの花を酢で漬けてみました。素材を活かした、食べやすくても良い、おすすめの1品です。ぜひお試しください。

#### ※材料/4人分※

- 八重の白いムクゲの花...50g (12個)
- キクラゲ...適量
- 酢...少々
- 塩...少々
- ④砂糖...大さじ1
- 酢...大さじ1
- 塩...少々

#### この料理を作ってくれたのは



真珠の会(湯西川温泉)

#### にっこう農村だより

地粉での手打ち年越しそばにチャレンジしてみませんか。打ち方をホームページで紹介しています。(http://www.city.nikko.lg.jp/kurasi/guide/hataraku/chisanchisyou/index.html)

11月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,825人(-32)	31,845人(0)	62,670人(-32)	22,632世帯(-9)
日光地域	7,534人(-22)	8,178人(-15)	15,712人(-37)	6,402世帯(-7)
藤原地域	4,906人(0)	5,384人(-6)	10,290人(-6)	4,655世帯(+7)
足尾地域	1,362人(-12)	1,534人(-9)	2,896人(-21)	1,587世帯(-10)
栗山地域	920人(-1)	927人(0)	1,847人(-1)	759世帯(-3)
日光市	45,547人(-67)	47,868人(-30)	93,415人(-97)	36,035世帯(-22)

※住民基本台帳による(11月1日現在) ※( )内は前月比