

ハイチー入!



湯澤 七星 ちゃん
5歳・日向



湯澤 妃茉莉 ちゃん
5歳・日向



湯澤 琉聖 ちゃん
8か月・日向



出口 智悠 ちゃん
7か月・大桑町

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ください。
※市内在住の方に限ります。
※掲載は1人1回のみで、受付順になります。
※なるべくプリンタで印刷したものではなく、紙焼きした写真をお送りください。
送り先 秘書広報課 広報広聴係



中島 颯良 ちゃん
8か月・若杉町



大島 実知 ちゃん
6歳・吉沢



大島 悠華 ちゃん
4歳・吉沢



大島 敦三郎 ちゃん
1歳・吉沢

日光のおいしいレシピ 33



もち粟入り野菜シチュー

寒さも今が峠。野山の草木は、地下で萌え出そうと躍動しています。寒さの中にも早春の息吹を感じるこの時期、体を温めるもち粟やレンコン、葛、みそなどが入った「もち粟入り野菜シチュー」で免疫力を高め、元気な春を迎えましょう。

※作り方※

- ①鍋に昆布だし汁(大さじ3杯)と玉ネギを入れ、煮立てながら炒める。玉ネギが甘い香りになったら、キャベツ、ニンジン、レンコンを加えてさらに炒める。
- ②温めておいた昆布だし汁とローリエを加え、火にかける。
- ③沸騰後、もち粟、カボチャを入れる。再沸騰後、弱火にして約20~30分ゆっくり煮る。
- ④具材が軟らかくなったら塩で味を付ける。
- ⑤水溶きした葛を加えてとろみを付け、みそを加えて風味を付ける。ローリエを取り出す。
- ⑥器に盛って、刻みパセリを散らして出来上がり。

※ポイント※

焦げ付かせないように、時々ゆっくりかき混ぜながらトロ火で煮てください。

※材料/4人分※

もち粟(水が透明になるまで洗って水を切っておく)…1/2カップ、タマネギ(みじん切りにして塩をまぶしておく)…1カップ、ニンジン(すりおろし)…1/2カップ、キャベツ(みじん切り)…1/2カップ、カボチャ(1cm角切り)…1カップ、レンコン(すりおろし)…1/2カップ、ローリエ…2枚、昆布だし汁(温めておく)…4.5カップ・大さじ3杯、葛粉…大さじ3を同量の水で溶いておく、刻みパセリ…大さじ1/2、塩…小さじ1/2、みそ…大さじ1

この料理を作ってくれたのは



八木澤ヤイ子さん(瀬尾)

1月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,779人(-25)	31,696人(-25)	62,475人(-50)	22,891世帯(+21)
日光地域	7,338人(-9)	8,024人(+3)	15,362人(-6)	6,376世帯(-2)
藤原地域	4,791人(-1)	5,294人(-10)	10,085人(-11)	4,625世帯(+4)
足尾地域	1,308人(-9)	1,479人(-4)	2,787人(-13)	1,545世帯(-4)
栗山地域	895人(-3)	872人(-3)	1,767人(-6)	758世帯(-2)
日光市	45,111人(-47)	47,365人(-39)	92,476人(-86)	36,195世帯(+17)

※住民基本台帳による(1月1日現在) ※ ()内は前月比