

ハイチー入!



湯澤 龍真 ちゃん
4歳・文挾町



大嶋 唯吹 ちゃん
6歳・今市



湯澤 成真 ちゃん
3歳・文挾町



大嶋 澄麗 ちゃん
1歳・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



湯澤 孝真 ちゃん
1歳・文挾町



柿沼 日和 ちゃん
6歳・瀬尾



柿沼 胡春 ちゃん
3歳・瀬尾



安部 颯祐 ちゃん
1歳・文挾町

日光の美味しいレシピ 34



シソおこわ

シソのエキスで淡い桃色を付けたおこわは、サッパリした味で、お祝い事にも適します。
また、シソのエキスは、ジュースだけでなく、用途に合わせて濃縮タイプや塩味タイプを作っておくと、ご飯物や漬物、お菓子など、料理の幅が広がります。

提供：とちぎ食育応援団 日光市農村生活研究グループ協議会

※作り方※

- シソおこわ
- ①もち米をよく洗い、シソのエキスと水(適量)を入れたボウルに移して一晩浸す。
 - ②もち米をザルに上げて水気を切り、蒸し器で30~40分蒸す(打ち水は2回)。
 - ③蒸したもち米にシソの塩漬けを入れてよく混ぜる。
 - ④③に塩とゴマをかけ、八重桜の塩漬けを載せてできあがり。
- ※お好みで、栗の甘露煮や渋皮煮(市販のもの)を載せてもおいしくいただけます。

※材料/6人分※

- もち米…3カップ
 - 八重桜の塩漬け(市販のものでも可)…20個
 - シソの塩漬け(乾燥させ細かくしたもの、市販のゆかりで代用可)…大さじ2~3
 - シソのエキス…2カップ
 - 塩、ゴマ…少々
- ※シソのエキスは、沸騰した湯2ℓに、シソの葉(ちりめん赤シソ900gと青シソ100g)を2回に分けて入れ、砂糖・クエン酸(各少々)、塩(好みの量)を加えて煮出します。

今回のレシピは
292キロカロリー(1人分)
・タンパク質…5.1g
・脂質…1.5g
・塩分…0.8g

この料理を作ってくれたのは



わかい 和会の皆さん(塩野室町)

2月の人口と世帯数	男		女		計		世帯数	
	今市地域	日光地域	藤原地域	足尾地域	栗山地域	日光市	今市地域	日光地域
	30,762人(-17)	7,319人(-19)	4,784人(-7)	1,304人(-4)	891人(-4)	45,060人(-51)	22,895世帯(+4)	6,357世帯(-19)
	31,694人(-2)	8,007人(-17)	5,290人(-4)	1,475人(-4)	868人(-4)	47,334人(-31)	10,074人(-11)	4,629世帯(+4)
	62,456人(-19)	15,326人(-36)	10,074人(-11)	2,779人(-8)	1,759人(-8)	92,394人(-82)	1,542世帯(-3)	756世帯(-2)
	22,895世帯(+4)	6,357世帯(-19)	4,629世帯(+4)	1,542世帯(-3)	756世帯(-2)	36,179世帯(-16)		

※住民基本台帳による(2月1日現在) ※()内は前月比