



1/エメラルドグリーンの海に吸い込まれるように潜っていく海女さんたち 2・3/「ウニ採り名人戦」「ホタテ釣り名人戦」も大盛況 4/ウニを抱えて浮かびあがると、会場から拍手が送られます 5/小袖小学校の児童らが披露する伝統芸能「小袖漁撈唄」

海と人が織りなす 「久慈の夏」の風物詩

夏

真つ盛りの8月7日、小袖漁港で「第27回北限の海女フェスティバル」(同実行委員会主催)が開催されました。

恒例の餅まきで幕を開けた「海女フェス」には約3500人が来場。ウニやホヤの直売やウニ採り・ホタテ釣りなど地元

の海産物を利用したイベントに長い列が出来ました。「北限の海女素潜り実演」も行われ、海底まで一直線に潜りウニを抱えて上がってくる姿に拍手が送られていました。

小袖漁港で「第27回北限の海女フェスティバル」(同実行委員会主催)が開催されました。

いきいきキッチン

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315

野菜の揚げびたし

- 材料(2人分) 【1人分…170kcal/食塩相当量0.4g】
- | | | | |
|-----------|-----|--------------|----------|
| 小ナス…………… | 2個 | 酢…………… | 小さじ1弱 |
| カボチャ…………… | 75g | ★だし汁…………… | 1カップ |
| インゲン…………… | 2本 | ★みりん…………… | 大さじ1・1/2 |
| ナガイモ…………… | 40g | ★しょうゆ…………… | 大さじ1弱 |
| ニンジン…………… | 20g | ★砂糖…………… | 小さじ1/2 |
| シイタケ…………… | 2個 | ★塩…………… | 小さじ1/6 |
| 揚げ油…………… | 適量 | ○今月の担当…大川目地区 | |



- 小ナスはヘタを残してがくの先を切り取り、縦に浅く切れ込みを入れる。カボチャはくし型に8等分、ナガイモ・ニンジンに輪切りに、インゲンは4~5cmの長さ切る。シイタケは石づきを取り、十字に切れ目を入れる
- ★を合わせてひと煮立ちさせ、火を止めて酢を加える
- 170℃の油で野菜を揚げ、2にひたす。野菜に味がなじんだら器に盛る

POINT ニンジンに輪切りにして花型で抜くときれい



広報クイズ

答えは紙面の中に

問1 「下水道の日」は何月何日?

問2 市民体育館でトレーニングをする下屋敷さん・廣崎さんが出場する国体の競技は?

▶応募方法…はがきに問題の答え・住所・氏名・年齢・電話番号と広報くじの意見や感想などを明記して下さい
 〒028-8030 久慈市川崎町1番1号 地域づくり振興課 広報統計係

▶締め切り…9月20日(火)消印有効
 ▶賞品…図書カード500円分(抽選で5人)
 ▶当選発表…賞品の発送をもって代えさせていただきます

○6月1日号の答え

問1 「18歳以上」 / 問2 「長中ソーラン」