



1 / 大ぶりの鮭に、思わずとび出る「重た〜い!」の声 2 / 当日朝に地元で水揚げされた鮭 3 / イクラの手ざわりに興味津々 4 / 塩漬けにされた鮭。塩抜きして乾すと新巻鮭の完成です

地元あらまきざけの海の恵み
 新巻鮭あらまきざけづくりに挑戦

久喜海づくり少年団では、漁業の後継者育成や地元の海を知ることが目的に、久喜漁業生産部などの協力のもと、久喜小学校の児童たちが磯観察や漁業体験を実施しています。

11月15日、この活動の一環として、久喜漁港で6年生の児童7人が新巻鮭づくりに挑戦。子どもたちは、漁協職員や久喜生産部・女性部などの指導を受けながら、鮭をさばいて、洗って塩漬けに。また、ネットを使って鮭の卵巣をほぐし塩水に浸してイクラづくりも体験しました。

副団長の大城凛おおしろさんは、新巻鮭づくり初挑戦。「難しかったのは、エラをとるところ。イクラはツブツブプチプチしてほぐすのが面白かったです。どちらも、自分で作ったので、食べるのが楽しみ」とにっこり。



いきいきキッチン

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎ 61-3315

かぼちゃのクリーム煮

- 材料(2人分) 【1人分…167kcal / 食塩相当量 0.8g】
- | | |
|---------------|---------------|
| カボチャ…………… 80g | ミニトマト…………… 4個 |
| 煮豆…………… 20g | バター…………… 10g |
| 枝豆…………… 20g | 牛乳…………… 50ml |
| タマネギ…………… 20g | 塩麴…………… 大さじ1 |
| 豚肉…………… 20g | パセリ…………… 少々 |

○今月の担当…久慈2地区食生活改善推進員



- 1 カボチャは4cm角、豚肉は3cm幅、玉ねぎはくし型に切る。枝豆は皮をとる
- 2 鍋にカボチャを入れひたひたの水を加えて火にかけ、肉、玉ねぎを入れて煮込む
- 3 カボチャがやわらかくなったら、煮豆、ミニトマト、枝豆、塩麴を入れ弱火で煮る。牛乳、バターを入れて全体になじませ火を止める
- 4 器に盛りみじん切りにしたパセリを散らす

POINT カボチャにはビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄分がバランス良く含まれていて、冬至に食べると風邪をひかないといわれています

わがやのアイドル



大門 桜子 ちゃん (7カ月)

後忠美さん、一子さんの孫(門前)

未就学の子ども、もしくはペットの写真を募集しています。写真に必要な事項(氏名、年齢、性別、住所、申込者との続柄)を添えて、久慈市役所「広報くじ担当」まで郵送、または直接お持ちください。写真は掲載後にお返しします。