

みんなのスペース

◆宛先・問い合わせ

〒028-1392(住所不要)山田町
役場総務課文書・広報係(☎82-
3111内線416/メール:info@tow
niwate-yamada.lg.jp)へどうぞ。

「コーラス泉の会」 60周年記念コンサート

コーラス泉の会では、「コーラス泉の会60周年記念コンサート」を開催します。特別ゲストとして本町出身のテノール歌手澤田薫さんも出演しますので、家族や友人などとお誘い合わせの上、ご来場ください。なお、入場は無料ですが、コンサートの観覧には入場整理券が必要ですので、希望する人は下記の配布場所でお求めください。

▷期日 2月11日(日)

▷開演 午後1時～

▷場所 町中央公民館大ホール

▷入場整理券配布場所

▶役場各支所▶町中央公民館

◆問い合わせ コーラス泉の会
(☎82-2529) へどうぞ。

やまだ文芸広場

はらはらと

舞い散る枯れ葉見上げれば
裸のケヤキすつくと空へ

尾形 良子

朝早く暗い中から

仕事に出て行く我が子の背中に
今日も無事で帰る事を
願う親の思い

坂本 フジ

ぎゅっと握る赤児の手のさくら色

未来はすでにノックされてる
いっちゃん

秋の暮れ草木も枯れて葉も散りし

枯枝に一羽の鳥とまりけり
内館 洋一

おおみそか

迎える干支は
辰年や
下坂 あき子

キッチンスタジオ

No.173

ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、冬の旨みがギュッと詰まった「タラと野菜のホイル焼き」です。

【材料(3人分)】

タラ…3切れ 料理酒…大さじ2 根深ネギ…1/2本 シメジ…1/2株 ハクサイ…1枚 ニンジン…1/3本 コネギ…お好みで レモン…飾り用A {みそ…大さじ1 料理酒…大さじ1 マヨネーズ…大さじ1 みりん…小さじ2 しょうゆ…小さじ2 砂糖…小さじ1}

【作り方】

- ①タラに料理酒を振ってなじませておく。
- ②ネギは斜め切りにする。ハクサイは3等分の長さの千切りにする。シメジは石づきを取って小房に分ける。ニンジンは皮をむいて飾り切りにする。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、3等分にする。
- ④①の水分をキッチンペーパーでふき取り、アルミホイルの上に置く。
- ⑤④の上に②を乗せ、③をかけてホイルで包み込む。
- ⑥フライパンに⑤を並べて、水をフライパンの底から1等ほどの高さまで入れる。蓋をして弱火から中火の強さで野菜とタラの火が通るまで蒸し焼き

タラと野菜のホイル焼き



1人当たりの栄養素 127kcal、塩分1.4g

※写真は1人分です

- にする。
- ⑦出来上がったたら火を止めて皿に移す。お好みでネギやレモンを添えて完成。