

## 今月のさ・し・よ・りレシピ

### 鮭のみぞれ煮

分量 2人分 調理時間 30分



#### 材料

生鮭 2切れ(120g)  
片栗粉 大さじ1  
油 小さじ2  
ダイコン 1/4本(160g)  
シメジ、エノキ 各40g  
塩、こしょう 各少々  
★だし汁 60cc  
★濃口しょうゆ 小さじ2弱  
★みりん、砂糖 各小さじ1  
★酒 小さじ2  
小ネギ 2g(散らす程度)

#### 作り方

- ① ダイコンは皮をむいておろし、水気を軽く絞る。シメジは石づきを取り、小房に分ける。エノキも石づきを取り、3等分に切り、ほぐす。
- ② 鮭は2~3等分に切り、塩、こしょうを軽くふっておく。水気をふき取り、片栗粉を軽くまぶし、油をひいたフライパンで焼き色が付くまで焼く。
- ③ ②をいったんフライパンから取り出し、油が多く残っていればキッチンペーパーでふき、★とシメジ・エノキをひと煮立ちさせる。
- ④ ③に②の鮭とおろしたダイコンを加え、1~2分煮る。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした小ネギを散らす。

#### レシピのポイント

鮭以外の魚や鶏肉などでも、美味しく作ることができます。

## さしより野菜 たっぷり野菜 プロジェクト

宇城市保健福祉センター  
☎ 32-7100

2月号では、最新のさしより野菜協力店「VegeShop」一覧を掲載します。

今月のレシピは

宇城市 鮭のみぞれ煮 **検索**

または

市公式キッチン  
cookpad(クックパッド)



### 居酒屋 佳楽



☎ 松橋町曲野2317-1 ☎ 33-4315  
🕒 11時~14時、17時~23時30分 ㊟ 不定休

連日多くのお客さんでにぎわう「居酒屋佳楽」。今年、創業34年目を迎えました。焼き肉、鍋、刺身など多彩なメニューが自慢で、子どもから年配の人まで幅広い世代で一緒に食事を楽しめます。サラダは、通常サイズで2、3人前、ハーフサイズが1人前とボリューム満点。ランチメニューにはサラダバーが付くので、料理を待つ間に「さしより野菜」ができます。店内は、多くのお客さんが料理を楽しめるよう、テーブル席、カウンター席、宴会場と少人数から大人数まで利用しやすく、昼夜問わずゆとりと料理を堪能できます。

### おすすめの野菜メニュー Vegetables Menu

#### ランチメニューのサラダバー

昨年11月、好きな野菜をたくさん食べられるよう、ランチタイムに厳選した野菜を楽しめる「サラダバー」を開始。キャベツ、サニーレタス、タマネギ、オクラ、キュウリ、トマト、モヤシナムル、海藻や本日の一品、デザートもありますよ。



#### お店の人から

初めて来店される人から常連さんまで、多くの人に料理を楽しんでもらいたいです。昼でも夜でも、ぜひ一度ご来店ください。



藤井 博文 代表取締役



☎32-6222

開館時間 10時-18時  
※土・日・祝日は17時まで  
通常料金 大人 300円  
大学・高校生 200円  
中学生以下 無料

休館日 1月1日(水)~6日(月)、14日(火)、20日(月)  
27日(月)

### 収蔵品展 ときを刻む絵

1月7日(火)~2月2日(日)

- 通常観覧料 -

不知火美術館の収蔵品の中から「ときを刻む」をテーマに約60点を展示します。版画家野田哲也が日記シリーズで題材にした何気ない日常、写真家河野浅八が待ち続けた光と影の生み出す究極の瞬間、日本画家元田敦海が描いた有明海の御興来海岸がみせる干潮と夕日が重なるひととき。誰もが感動の瞬間を胸にとどめるように、作家たちも自らの感情の機微を察し、作品に時を刻んでいます。新春のひとときを当館の作品とともにゆっくりとお楽しみください。



「S For Spiral」河野浅八



#### ●ギャラリートーク

- 通常観覧料 -

収蔵作品を見ながら、「とき」にまつわるエピソードや作家についてお話しします。

日時 1月11日(土) 14時~14時30分

場所 不知火美術館 展覧会場

話し手 市学芸員

#### ●ワークショップ

「ポスターを使ってアートバッグをつくろう」

- 参加無料 -

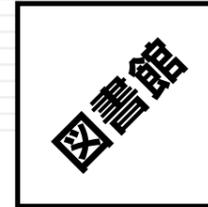
ポスターでアートな紙のバッグを作ってみませんか。

日時 1月18日(土) 14時~16時

場所 美術館アトリエ

対象 小学生以上

定員 15人



中央図書館 ☎32-6211  
三角分館 ☎53-1849  
小川分館 ☎43-5111  
豊野分館 ☎45-3205

開館時間 10時-18時

※土・日・祝日は17時まで

休館日 1月1日(水)~7日(火)、14日(火)、17日(金)、20日(月)  
27日(月)、31日(金)

### 今月の推し本

#### ●児童書●

希望の図書館

／リサ・クライン・ランサム 作 ／松浦直美 訳



新しく越してきたシカゴの町で、大きな図書館を見つけたラングストン。そこで、自分と同じ名前の詩人が書いた本と出会い…。読書の喜びを通じて、小さな自信と生きる勇気を手に取っていく少年の物語。

#### 図書館からのお知らせ

#### ホームページとメールアドレスが 1月8日(水)から変わります

ホームページ [こちらから→](https://www.uki-lib.jp/)  
https://www.uki-lib.jp/  
メール chuo@uki-lib.jp  
※中央図書館の代表メールで対応します。

#### 蔵書点検のため臨時休館します

期間 小川分館 2月1日(土)~6日(木)  
中央図書館・移動図書館  
2月7日(金)~14日(金)

#### 移動図書館車「うきうき号」 巡回スケジュール 1月

| 8・22日(水)          | 16日(水)      |
|-------------------|-------------|
| 10:30 ひまわり保育園     | 10:30 曲野児童館 |
| 14:00 老人ホームきらら    | 14:00 松合出張所 |
| 14:40 松橋保育園       | 14:40 松寿園   |
| 16:00 街なか図書館(濱まち) |             |
| 9・23日(木)          | 21日(火)      |
| 15:00 竹崎児童館       | 11:00 青海保育園 |
| 15:40 大空保育園       | 14:30 古水団地  |
|                   | 15:30 戸馳保育園 |
| 10・24日(金)         | 16:20 大岳保育園 |
| 14:20 豊福公民館       |             |
| 14:50 両仲間団地       |             |
| 16:00 豊野保育園       |             |
| 15日(水)            | 28日(火)      |
| 10:20 松橋保育園       | 10:30 豊川保育園 |

※停車は各20分間。利用者カードも作れます。