

●材 料 (4人分)

- いわし……………8尾
- 小麦粉……………少々
- 玉ねぎ……………中1個
- ピーマン……………中1個
- にんじん……………中½本
- 醤油……………小さじ1
 - 塩……………小さじ½
- A {
 - 砂糖……………大さじ1½
 - 酢……………カップ½
 - 酒……………大さじ2
- 赤とうがらし・生姜・
酒 (臭い消し)・揚油
……………各適量

◎いわしなどに含まれている
脂肪酸は、成人病を予防す

いわしの南蛮漬け

①の揚げたてのいわしを④のつけ汁につけながらバットに並べその上に②の野菜を散らし、順にいわし、野菜と重ねる。最後に残りのつけ汁をふりかける。



長塚 小川幸子さん
栄養改善推進員

手作り
料理を
食卓に



20

る効果があります。
健康の面からも魚を見直すこ
とが必要です。

作り方

- ① いわしは、頭と腹わたをとり塩水で洗い、ザルに上げ、生姜のおろし汁と酒少々ふりかけておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマン、人参は千切りにする。
- ③ ①のいわしに小麦粉をまぶして170度位の油で2度揚げる。
- ④ Aの材料をあわせて、つけ汁を作る。
- ⑤ ①の揚げたてのいわしを④のつけ汁につけながらバットに並べその上に②の野菜を散らし、順にいわし、野菜と重ねる。最後に残りのつけ汁をふりかける。



暮らしのガイド

募集

まちづくり標語

魅力あるまち
づくりをすすめ、
愛着と誇りのも
てるわがまちを
つくっていくた
めの合言葉を考
えてみましょう。

締切 9月30日
(日) (当日消印
有効)

注意 〓ハガキで
応募 (ハガキ
1枚につき作
品1点、学校

で同形状の用紙を使用し、
まとめて応募可) / 住所・
電話番号・氏名・年齢・性
別・職業 (または学校名・
学年) 一般、児童生徒の部
など部門を明記

送り先 〓〒102 東京都千代田
区紀尾井町3の32 (財)都市
計画協会内 まちづくり月
間実行委員会標語募集係

平成2年度
県芸術祭
県立美術館

〇県内に在住または、在勤・
在学する方

〇作品は、未発表のもの

〇申込みの際、住所・氏名・
電話番号・学生は学校名・
学年を明記する。

県勤労者美術展

10月2日(火)〜7日(日)

部門 〓 洋画・書道・写真

搬入日時 〓 9月30日(日)
午前9時30分〜11時30分

搬入場所 〓 県立美術館

出品手数料 〓 無料

連絡先 〓 〒280 千葉市市場町
1の1 県労政課福祉係

☎ 0472-2743

県美術展覧会

部門 〓 日本画・洋画・彫刻・
工芸・書道

搬入日時 〓 書道 10月2日(火)
日本画・洋画・工芸 10月
6日(土)・7日(日) / 彫刻
10月7日(日)・8日(月)

午前10時〜午後3時30分

搬入場所 〓 県立美術館

出品手数料 〓 4000円

応募資格 〓 18歳以上

申込方法 〓 返信用封筒を同封
の上、出品申込書を請求
〒260 千葉市中央港1の10
の1 県立美術館内 県美術
会「県展係」 ☎ 0472

おくやみ申し上げます

8月15日現在受付
(順不同敬称略)

行政区	月日	氏名	年齢
関	7/8	鈴木サト	71
橋場	7/22	吉田文字	19
台	7/30	鈴木武	85
尾垂六区	8/1	伊藤寅	88
宝米	8/6	加瀬なを	82
白磯	8/8	師岡敬	82