



おすすめレシピ



甘夏ずし



愛媛県の郷土料理をアレンジしたものです。具たくさんで季節感あふれる見た目にも爽やかな一品です。

高橋啓子さん (北久原)

【材料】4人分

甘夏みかん2個、米3合、昆布5cm角、生椎茸^{しいたけ}5枚、^{たけのこ}筍水煮150g、キヌサヤ10~15枚、菜の花又は青じそ100g、ちりめんじゃこ^{しゅうが}大さじ5、生姜の甘酢漬^{あじ}け適量

《寿司酢》

甘夏の果汁 約大さじ4、酢大さじ4、砂糖大さじ1、塩小さじ1

《具材の調味料》

しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2、かつおだし100cc

【作り方】

①米をといで30分程置き、昆布をのせて、少なめの水加減で固めに炊き上げる。

- ②甘夏2個を横2等分に切り、果肉を薄皮ごとスプーンでくり抜き、甘夏の器を4つ準備する。
- ③②でくり抜いた甘夏1個分の果肉は寿司酢の材料に絞り、残り1個分は薄皮を取って、むき身にする。
- ④生椎茸と筍水煮を薄切りにし、《具材の調味料》で煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ⑤筋を取ったキヌサヤと菜の花は塩ゆでし、キヌサヤは千切り、菜の花は1口大に切る。
- ⑥①のご飯が炊き上がったなら、熱いうちによく混ぜ合わせた《寿司酢》をかけ、うちわで扇ぎながら、しゃもじで切るように手早く混ぜる。
- ⑦⑥にちりめんじゃこ、④、⑤を加えて混ぜ、甘夏の器に盛り付けて、甘夏のむき身、生姜の甘酢漬^{あじ}けを添える。



我が家のアイドル



宮崎 聡大くん (7カ月)

父・祐樹さん/母・優花さん(板妻)

初節句はみんなにお祝いされて大はしゃぎ。これからもスクスク元気いっぱい聡大でいてね。



森田 ゆなちゃん (左) (2歳7カ月)

父・博道さん/母・由里子さん(御殿場)

みゆお姉ちゃんが大好きなゆなちゃん♪来年はいよいよ幼稚園、楽しみだね☆

市の人口

5月1日現在 (外国人登録を含む)

合計 90,213人 (前月比+370人) 男 46,163人 女 44,050人
世帯数 34,876世帯 (前月比+345世帯)

障がいのある人のための、カセットテープと点字による「広報ごてんば」もあります。問い合わせ/社会福祉課 ☎ (82) 4238

この広報紙は、再生紙を使用しています。