

表彰

◆山口県市町村職員年金者連盟会長表彰

(結成 40 周年記念大会にて、10 月 19 日・山口市)
平原 暁さん (小泊)

◆山口県老人クラブフォークダンス連絡協議会長表彰

(15 周年記念交流会にて、10 月 20 日・山口市)

・永年功労者表彰

田村房枝さん (久賀)

林ミチエさん (久賀)

久賀地区で奉仕活動



大島ライオンズクラブの会員の方々が10月8日早朝より、久賀総合センター南側の庭木の剪定を行いました。お陰できれいになりました。

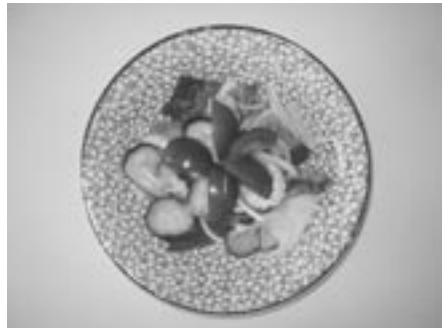


東京の東和出身者が集う

第34回東京東和町人会総会(西中眞二郎会長・伊保田出身)が、10月15日東京青山で開催されました。大島から中本町長、町議会議員や東京在住の橘、久賀、大島の各町人会関係者なども参加。多くの東和出身者が集い親睦を深めました。

1人分の熱量	
エネルギー	254kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	17.9g
カルシウム	29mg
鉄分	1.0mg
ビタミンA	45 μg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	9mg
塩分	0.8g

さんまのマリネ



こんにちは!
食推です。

今回は、うす味でおいしいさんまのマリネを紹介します。みなさんは日ごろからうす味に心がけますか? 新鮮な素材を活かし、いりこや昆布等からとっただしを使ったり、酢や香辛料、香味野菜を上手に使うとうす味でもおいしく食べられます。このマリネにはお酢が使われていますが、お酢には素材のうま味を引き出しまるやかな味にととのえ、疲労回復にも良いといわれています。塩分のとりすぎは高血圧を引き起こす要因となるといわれていますので、子どものころからうす味に慣れるようにしましょう。毎月19日は「食育の日」です。おいしく楽しく食べる工夫をし、家族そろって食事を楽しみましょう。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部 竹本 よし江

材料 (4人分)	作り方
生さんま 2尾	1. たまねぎはうす切りにする。 2. ミントマトは4等分のくし形に切る。 3. きゅうりはやや厚めに輪切りにする。 4. 調味料Aを混ぜ合わせておく。 5. さんまは三枚におろし、酒を少々ふっておく。 小麦粉をまぶし、180度の油で色よく揚げる。熱いうちに④にしばらく漬けて①のたまねぎ・②のミントマト・③のきゅうりを加える。
酒 少々	
小麦粉 適宜	
揚げ油 適宜	
たまねぎ 80g	
ミントマト 80g	
きゅうり 50g	
酢 大さじ2	
酒 大さじ1	
砂糖 小さじ2	
塩 小さじ1/2	
だし汁 80cc	