

催し

いただきます!
おいしい魚の特別展

とき

12月1日(火)～1月24日(日)

ところ

内容

食べる魚を集めた特別展。一度は食べてみたかった魚の試食会などのイベントも多数開催

問い合わせ

栃木県ながわ水遊園

☎0287(98)3055

多重債務者無料相談会

複数の借金で悩んでいる人のために、司法書士による無料相談会が開かれます。

とき

午前10時～午後3時

ところ

西那須野公民館

申し込み・問い合わせ

司法書士会

◆電話相談

相談専用ダイヤル(司法書士会館)

☎028(651)5008

クリスマスフェスタ

2009愛

とき

12月19日(土)

午前10時～午後6時

ところ

そすいスクエア アクアス

内容

ハンドベル演奏・大道芸・抽選会・青年部 Cafe ・イルミネーション点灯式(午後5時) など

※イルミネーションは2月中旬頃まで点灯予定。

問い合わせ

西那須野商工会

☎(36)0697

道の駅「明治の森・黒磯」クリスマスプレゼント

当日、道の駅にて500円以上お買い上げの人に「卵のつかみ取り」を日ごろのご愛顧に感謝をこめてプレゼントします。牛乳の無料サービスも行います。

とき

12月23日(水・祝)

午前9時から

※景品が無くなり次第終了。

ところ

道の駅「明治の森・黒磯」

問い合わせ

道の駅管理事務所

☎(63)0399

平成21年度後期消防設備士試験

とき

2月14日(日)

ところ

県立宇都宮工業高等学校

試験の種類

・甲種(特類、第1類～第5類)

・乙種(第1類～第7類)

受験料

・甲種 5000円

・乙種 3400円

申込方法

必要書類を消防試験研究センターへ持参または郵送

(消防本部では受け付けてきません)

※受験案内および受験願書は、黒磯那須消防組合消防本部

予防消防課または、大田原地区広域消防組合消防本部

予防課に常置してあります。

申込期間

12月7日(月)～18日(金)

※土・日曜は除く。

申し込み・問い合わせ

〒320-0003

宇都宮市昭和1-2-16

栃木県自治会館1階

消防試験研究センター 栃木県支部

☎028(624)1022

※市内は市外局番0287を省略しています。

寄稿

ちっちゃな自然みつけた!

IN 那須塩原 59

エッ、釣れちゃった!? カナヘビが??

今回は、今年の夏、箱の森で起こったびっくり事件(?)を、皆さんに報告します。

それは、6月14日に起こりました。そのころ、カナヘビというトカゲに似た爬虫類を追っかけていた私。間近で写真を撮ろうと、木道で日光浴をしているヤツに、ソーッと近づき、シャッターを切るうとした瞬間、ヤツは木道下に消えてしまいました。アミで捕まえようとしても、同じでした。

そこで、昔、本に書いてあった「トカゲ釣り」の話を半信半疑で実行することに。イワナ釣り用の竿に、バツタをエサに付け、ヤツの目の前に落としました。すると、

ヤツは一瞬の間をおいてエサに飛びつきました。

『エッ、本当に釣れちゃったよ!』釣られたヤツもビックリ顔(?)をしていましたが、釣った私も、それ以上にビックリしました。

やっと写真を撮り、様子を見るために隠れ家を作ったケースのなかで飼育することに。エサも順調に食べ、箱の森のお客さんたちにも、「ワァ、カナヘビだ」「近くで見るとカワイイネー!」と、超・人気者になってしまいました。

そして、いよいよ外に帰す時に、またまたビックリすることが起きてしまいました。その話は、また次の機会に!

(あきお)



釣れちゃった!? (私)



釣られちゃいました!? (カナヘビ)

くらしの情報

※市内は市外局番0287を省略しています。



スノーボード&スキー教室

と き 1月11日(月・祝)
午前7時 くろいそ運動場東側駐車場集合(午前7時30分出発)

ところ ハンターMt塩原

対象 小学3年生以上の市民および市内勤務者

※スノーボードでの参加は初心者、初級者に限る。

定員 40人

申込期間 12月14日(月)~24日(木)

参加費 (受講料・保険料・交通費)
小学生 2,000円
中学生以上 2,500円

※別途リフト代、用具のレンタル希望者にはレンタル料が必要。(金額が変更になる場合があります)

【リフト代】(食事券 1,000円含む)
小学生 3,120円
中学生以上 4,020円

【スキー・スノーボードレンタル料】
小学生 1,600円
中学生以上 2,000円

【ウェアレンタル料】
小学生 1,400円
中学生以上 1,800円

※申し込み時は参加費のみ、リフト代などは当日徴収します。

その他 参加者が20人以下の場合は教室を中止します

申し込み・問い合わせ
函スポーツ振興課
☎0287(37)5439

市民弓道初射会(弓道大会)

と き 1月17日(日)
午前8時30分~午後5時

ところ 三島体育センター弓道場

対象 市民

定員 40人

申込期限 1月8日(金)

参加費 1,000円

その他 昼食は主催者側が準備

申し込み・問い合わせ
那須塩原弓道部 加藤一雄
☎0287(36)1788

図書館だより



西那須野図書館

あたご町2-3 ☎0287(36)6001
休館日:月曜、祝日

おはなし会

と き 毎週土曜 午後2時
※1月2日は休み。
主催 まほうのとびら

かみしばい

と き 毎週日曜 午後2時
※1月3日は休み。
主催 かやの実会

塩原図書館

関谷1266-4 ☎0287(35)2006
休館日:月曜、祝日

おはなし会

と き 1月9日(土)
午前10時~11時30分
主催 むささびの会

黒磯図書館

末広町53-43 ☎0287(63)9031
休館日:月曜、祝日

おはなし会

と き 12月12日、1月9日の土曜 午後2時
主催 木馬
※絵本や紙芝居を使った楽しいお話。

おはなしとわらべうたの会

と き 12月9日、1月13日・27日の水曜 午前11時
主催 いないないばあ
※赤ちゃんと保護者対象のわらべ歌と読み聞かせ。

映画会

と き 毎週日曜 午前10時
※1月3日は休み。
※毎回違った児童向けの作品を上映。

放送大学で 学んでみませんか?

~4月入学生募集~

放送大学では、平成22年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

募集学生の種類

○**教養学部** 科目履修生(6カ月在学し、希望科目を履修)、選科履修生(1年間在学し、希望科目を履修)、全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

○**大学院** 修士科日生(6カ月在学し、希望科目を履修)、修士選科生(1年間在学し、希望科目を履修)

募集期限 来年2月28日(日)

その他 資料を無料で差し上げます

資料請求・問い合わせ
放送大学栃木学習センター
☎028(632)0572
FAX028(632)0570
〒321-0943
宇都宮市峰町350(宇都宮大学構内)
放送大学ホームページ
☎http://www.u-air.ac.jp

田舎ランド鳴内

鳴内725(ゆ~バス「湯宮線」田舎ランド前下車)
☎0287(68)7006 FAX0287(68)7006
休館日:月曜(祝日の場合は翌日)

※施設の貸し出しもしています。
※全教室の**申し込みは、田舎ランド鳴内へ。**(直接または電話で)
※材料費は自己負担。

手打ちうどん教室

と き 1月16日(土)
午前9時30分~正午

定員 20人

内容 手打ちうどんを作ろう

手打ちそば教室

と き 1月23日(土)
午前9時30分~正午

定員 20人

内容 手打ちそばを作ろう

手ごねパン教室

と き 1月24日(日)
午前9時30分~午後1時

定員 16人

内容 手ごねパンを作ろう



■ 体育施設調整会議日程・定期利用対象施設

● 黒磯地区 会場：勤労青少年ホーム 講習室	
1月12日(火) 午後7時から	くろいそ運動場（野球場、補助球場） ※野球場は12月から3月まで予約できません。 那珂川河畔運動公園 （野球場、ソフトボール場、ラグビー場） ※野球場B、ソフトボール場Aは4月から5月まで、 施設の都合上予約できません。
1月13日(水) 午後7時から	くろいそ運動場（サッカー場、テニスコート） ※テニスコートは12月から3月まで予約できません。 那珂川河畔運動公園 ※サッカー場は6月から10月までの木～日曜が利用可 能です。
1月14日(木) 午後7時から	くろいそ運動場（体育館、武道館） 青木サッカー場（体育館）
問い合わせ	くろいそ運動場 ☎0287(60)1113

● 西那須野地区 会場：にしなすの運動公園 研修室	
1月7日(木) 午後7時から	にしなすの運動公園（多目的運動場） ※サッカーの利用はできません。 三島体育センター（グラウンド） ※ナイター設備は11月から3月まで利用できません。 ※グラウンドのサッカーでの利用は6月から10月まで の木～日曜が利用可能です。
1月8日(金) 午後7時から	にしなすの運動公園（体育館） 三島体育センター（体育館・武道館）
1月9日(土) 午後7時から	三島体育センター（テニスコート）
問い合わせ	にしなすの運動公園 ☎0287(36)4785

● 塩原地区 会場：塩原 B & G 海洋センター ミーティングルーム	
1月19日(火) 午後7時から	塩原運動公園（運動公園、野球場、テニスコート） ※12月1日から3月31日までは休業です。 関谷南公園（野球場、げんき広場） 塩原 B & G 海洋センター （アリーナ、トレーニングルーム、ミーティングルーム）
問い合わせ	塩原 B & G 海洋センター ☎0287(32)5255

問い合わせ ☎スポーツ振興課 ☎0287(37)5439

平成22年度利用分 体育施設利用調整 会議のお知らせ

平成22年度に、市内の体育施設を各種大会や練習などで定期利用を希望する団体は、利用調整会議を実施しますので必ず出席してください。

- 【注意】
- ① スポーツでの利用のみの予約となります。
 - ② 代表者または代理の人の出席が必ず必要です。（会場の都合上、各団体出席者は1人とします）
 - ③ 定期利用は、日曜、祝日は予約の対象外となります。（一部予約可能な施設もあります）
 - ④ 平成22年4月分の予約受け付けは、2月1日(月)からです。

第2回総合団体卓球大会

と き 12月13日(日)
午前8時30分から

ところ 三島体育センター 体育館

対 象 那須塩原市・大田原市・那須町の居住者、在勤者、在学者(大学生、高校生、中学生、小学生)
※上記3市町の近隣の在勤者、在学者の人も参加できます。
※高校生、中学生の参加は各学校2チームまで。

定 員 男女1部、2部 各10組

内 容 男女団体戦1部、2部制
(シングルス4、ダブルス1、4～6人編成)

参加費 500円(一般、大学生)
300円(高校生)
100円(小・中学生)

申し込み・問い合わせ
市卓球クラブ事務局 常盤賢次
☎0287(64)2206
FAX 0287(63)8642

イベント情報

那須野が原博物館

☎0287(36)0949

<http://www2.city.nasushiobara.lg.jp/hakubutsukan/>

企画展「明治の浮世絵—文明開化を彩る錦絵—」好評開催中

1月24日(日)まで



河鍋暁斎《今昔珍物集》

石ぐら会 平成21年度那須野が原入門講座開催

No.	月 日	テーマ	講師
1	1月21日(木)	塩原への道	君島榮七氏
2	1月28日(木)	西那須野の養蚕と製糸	植木不二夫氏
3	2月 4日(木)	士族授産の共墾社	川島秀世氏
4	2月18日(木)	地元結社の郡司開墾	後藤 悟氏
5	2月25日(木)	高久靄厓とその作品	渡邊 泉氏

時 間 各回午前9時30分～11時30分

と ころ 博物館研修室

定 員 70人(定員になり次第締め切り)

申し込み 博物館へ

●子どもはたおり教室 参加者募集

自分だけのオリジナルマフラーを作ませんか。「たて糸通し」から「織り」までを体験します。

と き 第1回 1月23日(土)

第2回 1月30日(土)

各回とも午前9時30分～午後3時30分

と ころ 博物館和室

対 象 市内小学4・5・6年生

参加費 1,000円(材料費)

定 員 各回6人(定員になり次第締め切り)

受け付け 12月12日(土)より受付開始

申し込み 博物館へ

●クリスマスコンサート開催

と き 12月19日(土)午後7時～8時30分

と ころ 博物館エントランスホール

演奏者 マロニエ・オリオ

曲 目 クリスマス・メドレー、トリオ・ソナタ短調 ほか

参加費 無料

問い合わせ 博物館まで

黒磯文化会館

☎0287(63)3219

<http://www.kurobun.com/>

●第13回エッグコンサート出演者募集!!

地域に根ざした文化活動を支援するため、那須塩原市にゆかりのあるプロをめざしているアマチュア音楽家(音楽家の卵)を対象に発表の場を提供します。

開催日 2月7日(日) 午後1時30分開演(予定)

参加料 無料

参加資格 市内在住、在勤、在学している人または、那須塩原市内および近隣市町出身者

申し込み方法 所定の応募用紙に記入の上、文化会館あてに郵送またはファックスで申し込んでください。

(12月20日(日)必着) 申込者多数の場合、抽選となります。

出演条件 電気音響を使用しないコンサートとします。

友の会優先電話予約 12月17日(木) 午前9時から
 チケット発売 12月19日(土) 午前9時から
 一般電話予約 12月21日(月) 午前9時から

●三遊亭金馬・春風亭昇太 二人会

♪今年のハーモニー寄席は「お笑い三人組」で一躍人気者になった「金馬」と、現在放送中の「笑点」でおなじみの「昇太」がやってきます。

2月9日(火)／午後6時30分開演／大ホール
 全席指定 一般3,200円(友の会2,900円)
 ※入場は就学児以上となります。
 出演 三遊亭金馬・春風亭昇太 ほか



三遊亭金馬



春風亭昇太

●東京チェロアンサンブル公演

♪若きチェリスト達による演奏会です。日本人初、ロストロポーヴィチ・コンクール優勝のチェリスト宮田大も出演します。

3月21日(日)／午後2時開演／大ホール
 全席指定 一般2,000円(友の会1,800円)
 学生1,500円

※入場は就学児以上となります。
 予定曲目 フンク：組曲 二長調
 ヴィラ=ロボス：ブラジル風バッサ第1番
 バッサ：無伴奏ヴァイオリンのためのパルティータ第2番B.W.V.1004～シャコンヌ(編曲：ヴァルガ)
 石島正博：委嘱作品(世界初演)
 カザロス：東方の三賢人

★まもなく公演★

イルミネーション・ライトアップシリーズ⑦

●佐藤美香ピアノ・リサイタル

♪今、最も注目されている新進気鋭のピアニスト

12月19日(土)

午後3時開演／小ホール
 全席指定 一般2,000円
 (友の会1,800円)
 学生1,000円

※入場は就学児以上となります。
 内容変更のお知らせ
 12月20日開催「佐藤美香公開レッスン」は午前中みの開催(10時開演)となります。



佐藤美香 ©Koichi miura

イルミネーション点灯しています!

(午後5時～10時)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

●開館15周年記念子ども特別招待

トリオ・ラ・プラージュwithフレンズの「0才からのファミリー・コンサートVol.12」

♪毎回好評のトリオ・ラ・プラージュによる人気コンサート。今回は3人の仲間が加わり、迫力あるサウンドをお聴きいただけます。おもに未就学児向けの約1時間のプログラムです。

1月24日(日)／午前11時開演/大ホール
 全席自由 大人1,000円(友の会900円)
 小学生～高校生200円 小学生未満 無料

●トリオ・ラ・プラージュwithフレンズ・ニューイヤークンサート

♪オーケストラ曲でも6人で演奏してしまう驚異のミニミニオーケストラ!ご家族でお馴染みの名曲をどうぞ。

1月24日(日)／午後3時開演/大ホール
 全席自由 大人1,000円(友の会900円)
 中学生～高校生500円 小学生以下 無料

※入場は3歳児以上となります。
 ※妊婦招待事業です。

トリオ・ラ・プラージュwithフレンズ
 ヴァイオリン：田口美里(都響団員)
 クラリネット：近藤千花子(東響団員)
 ピアノ：渚 智佳(フリー)
 トランペット：牛腸和彦(フリー)
 ホルン：丸茂新(フリー)
 コトラス：村松裕子(新日フィル団員)



トリオ・ラ・プラージュwithフレンズ

休館日のお知らせ

12月29日(火)から1月3日(日)の6日間は年末年始のため休館いたします。

チケット販売、ホール貸館等の業務もお休みさせていただきます。

年末年始業務一覽

※問い合わせ ☎(0287)

市役所業務・各施設など

	施設名	休業期間	問い合わせ
庁舎など	市役所業務	12月29日(火)～1月3日(日)	各課
	※出生届や死亡届など、戸籍関係の届出は休業期間中でも日直で受け付けます。		
	自動交付機	12月31日(木)～1月3日(日)	☎市民課(62)7132 ☎市民生活課(37)5102
	消費生活センター	12月29日(火)～1月3日(日)	(63)7900
公民館など	各地区公民館	12月28日(月)～1月4日(月)	各公民館または生涯学習課 (37)5364
	那須野が原博物館		(36)0949
	黒磯郷土館		(63)1351
	日新の館		(64)1343
	関谷郷土資料館		(35)4370
	宿泊体験館メープル		12月29日(火)～1月3日(日)
ホール	黒磯文化会館	12月28日(月)～1月4日(月)	(63)3219
	三島ホール	12月27日(日)～1月4日(月)	(36)8531
	那須野が原ハーモニーホール	12月29日(火)～1月3日(日)	(24)0880
図書館	黒磯図書館	12月28日(月)～1月4日(月)	(63)9031
	西那須野図書館		(36)6001
	塩原図書館		(35)2006
	※各図書館とも図書の返却は返却ポストへ。CD・ビデオ・DVDは返却ポストに入れしないでください。		
体育施設	くろいそ運動場、那珂川河畔運動公園、青木サッカー場	12月28日(月)～1月4日(月)	くろいそ運動場 (60)1113
	にしなすの運動公園		にしなすの運動公園 (36)4785
	三島体育センター		三島体育センター (36)4787
	関谷南公園、塩原B&G海洋センター		塩原B&G海洋センター (32)5255
	塩原運動公園		

※休業期間中は、問い合わせできませんのでご注意ください。

保養・健康福祉施設

施設名	休業期間	注意事項	問い合わせ
板室健康のゆ グリーングリーン	12月31日(木)～1月2日(土)	板室自然遊学センターも左記の期間は休館	(69)0232
長寿の湯 (健康長寿センター内)	12月30日(水)～1月2日(土)	巡回バスは12月28日(月)～1月4日(月)まで運休となります	(38)1355
湯つ歩の里	12月29日(火)～1月1日(金)		(32)3101
塩原温泉華の湯	12月28日(月)～31日(木)		(財)施設振興公社 塩原事業所 (32)3033
遊湯センター	1月1日(金)～3日(日)		
ゆっくりセンター	12月28日(月)～1月4日(月)		(32)5216

道の駅

施設名	休業期間	問い合わせ
明治の森・黒磯	1月1日(金)～4日(月)	(63)0399
旧青木家那須別邸	12月29日(火)～1月4日(月)	
アグリパル塩原 (農産物直売所)	1月1日(金)	(35)4401
アグリパル塩原 (レストラン・物販コーナー)	12月29日(火)	

ゆ～バス (地域バス)

路線名	休業期間	取扱業者
湯宮線、鍋掛線	1月1日(金)～3日(日)	やしお観光バス(株) ☎(37)3335
黒磯・西那須野線、宇都宮線、下大貫線、接骨木線	1月1日(金)～3日(日)	ジェイアールバス関東(株) 西那須野支店 ☎(36)0109
塩原・上三依線	年末年始も運行します	

休日当番医

黒磯地区

【昼間】診療時間：午前9時～午後5時

期 日	医療機関(所在地)	問い合わせ
12月29日(火)	塚原医院(那須町)	(72)0230
12月30日(水)	菅間記念病院(大黒町)	(62)0733
12月31日(木)		
1月 1日(金)		
1月 2日(土)		
1月 3日(日)		

【夜間】診療時間：午後7時～10時

12月29日(火)～1月 3日(日)	黒磯那須地区休日等急患診療所(黒磯保健センター内)	(63)1100
--------------------	---------------------------	----------

歯科休日当番医

診療時間：午前9時～正午

期 日	医療機関(所在地)	問い合わせ
12月29日(火)	なべかけ歯科クリニック(鍋掛)	(60)1717
12月30日(水)	マジマ歯科医院(若葉町)	(63)8833
12月31日(木)	秋田歯科医院(本町)	(62)0055
1月 1日(金)		
1月 2日(土)	清水歯科医院(豊浦)	(64)2525
1月 3日(日)	水谷歯科医院(共墾社)	(64)3111
1月 4日(月)	馬渡歯科医院(高林)	(68)1356

ごみ収集・受け入れ

○ごみ収集

12月31日(木)まで収集します。
 ※1月の収集は4日(日)から行います。
 ※詳しくは「ごみ出しカレンダー」で確認してください。

○ごみの受け入れ(那須塩原クリーンセンター)

12月31日(木)まで受け入れます。
 受入時間 月～土曜 午前9時～正午、午後1時～5時
 ※1月の受け入れは4日(日)から行います。

問い合わせ

那須塩原クリーンセンター ☎(68)1881
 環境対策課 ☎(62)7301

公的個人認証サービス(電子証明書)

システム更改のため、サービスを一時停止します。
 停止期間は、公的個人認証サービス(電子証明書)の発行や失効などができなくなります。

停止期間

12月25日(金)午後5時～1月4日(月)午前8時30分

問い合わせ

困市民課 ☎(62)7132
 困市民生活課 ☎(37)5102
 困市民福祉課 ☎(32)2988

西那須野・塩原地区

【昼間】診療時間：午前9時～午後5時

期 日	医療機関(所在地)	問い合わせ
12月29日(火)	北整形外科内科(三島4丁目)	(38)2151
12月30日(水)	小関整形外科(扇町)	(36)0203
12月31日(木)	高沢クリニック(緑1丁目)	(37)9901
1月 1日(金)	阿久津整形外科(永田町)	(36)3639
1月 2日(土)	凶南循環器消化器診療所(東三島3丁目)	(36)8211
1月 3日(日)	佐藤医院(西栄町)	(36)0147

【夜間】診療時間：午後6時30分～9時30分

12月29日(火)～1月 3日(日)	大田原市休日等急患診療所(大田原市保健センター内)	(23)6500
--------------------	---------------------------	----------

水道

土・日曜、祝日および12月29日(火)～1月3日(日)の水道漏水工事は、市内全地区を那須塩原管工事業協同組合が窓口となり、修理を受け付けます。

【連絡先】 那須塩原管工事業協同組合

☎・FAX (37)9042

【夜間緊急連絡先】 鳥野目浄水場 ☎(62)0229
 千本松浄水場 ☎(36)3145

問い合わせ

困水道施設課 ☎(37)5213

し尿処理

休業期間	取扱業者
12月29日(火)～1月 3日(日)	(有)ポート・ワン ☎(62)1455 (有)新井衛生社 ☎(62)1753 (有)アイワ ☎(36)1090 協業組合環境整美公社 ☎(23)3231 (有)高安産業 ☎(22)3378 (株)那須清掃サービス ☎(74)0516 宇都宮文化センター(株) ☎028(633)6171 ※宇都宮文化センター(株)は塩原地区のみ。

※年末年始は大変混雑するので早めに連絡を。

問い合わせ

那須地区広域事務組合 ☎(65)3611

火葬場

施設名	休業期間	問い合わせ
那須聖苑	12月31日(木)～1月2日(土)	困環境管理課(62)7142
大田原市火葬場		大田原市役所(23)1111

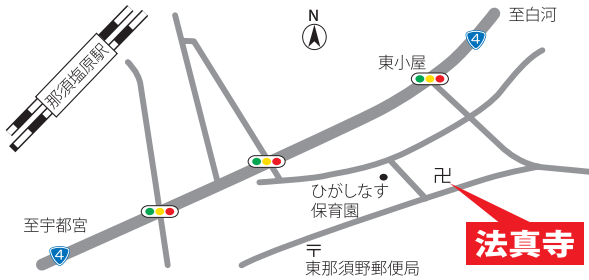
木造 阿弥陀如来座像

善龍山智照院法真寺は、元和元年(1615)の開山と言われる浄土宗芝増上寺の末寺である。本尊の阿弥陀如来座像は、台座を含め2m近い大きなもので、座像の衣と頭部のみが黒く、他は台座から雲形光背まで金泥を施した優美な尊像である。仏師は不明。

本堂は安政2年(1855)に火災にあったが、座像に損傷はない。焼失以前は本堂の間口24.75m、奥行19.8m、他に庫裏のある寺であった。

文化6年(1809)4月付の同寺の什物帳を見ると、この像は恵心僧都の作と記され、什物帳には宇都宮市光琳寺の奥印もある。那須拾遺記巻五に雲巖寺を豊臣秀吉が焼き払った記事の中に、雲巖寺の釈迦像が恵心僧都の作と記されているが、この像についての真否は確かではない。しかし相当の仏師の手による尊像である。

(くろいそ文化財より)



●材料

- ・昆布 3枚
- ・豚挽肉 150g
- ・れんこん 80g
- ・ねぎ 1/2本



レシピ No.16
アレンジ正月料理
挽肉の昆布巻き

- ・しょうゆ 小さじ1/2
- a 酒 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ

煮汁

- b パン粉 大さじ1
- ・小麦粉 小さじ1

- c 昆布の戻し汁・だし汁 合わせて2カップ
- ・酒・みりん・しょうゆ 各大さじ2
- ・砂糖 小さじ2



1 昆布を水に浸し戻しておく。(戻し汁は残しておく)

2 レンコンは皮をむき、薄い酢水に(約5分)浸けてからすりおろし、ザルに入れて水気を切る。ねぎはみじん切りにする。

3 挽肉と a を粘りが出るまで混ぜ、れんこん・ねぎと b を加えよく混ぜる。→ 挽肉ダネ

冷凍保存できるよ。汁ごと密封できる袋に入れ空気を抜いて保存。半解凍にして切ると上手く切れるよ。



4 挽肉ダネは3等分にし、昆布の端にのせクルクルと巻く。巻き終わりを楊枝で2カ所止める。

5 鍋に c の戻し汁、だし汁を入れ 4 を並べて中火～弱火で5分間煮、砂糖・酒・みりんを加えて落し蓋をし、15分間煮る。

6 しょうゆを加えさらに10分煮詰める。冷ましてから切る。

地産地消お料理レシピ

東那須野公民館自主グループ「みそらの会協力
地元食材を使って楽しくクッキング

※「地産地消お料理レシピ」では、レシピを募集しています。紹介したい料理を掲載してみませんか。 問い合わせ 秘書課