

キヤッチコピーを 募集します

1708年（宝永5年）多久聖廟が創建され、今年は創建300年の年です。

この多久聖廟創建300年を契機に、聖廟が建立された思いを市民の皆様にも再認識していただくとともに、全国へ多久聖廟をアピールしていきます。

このためにも、「多久聖廟創建300年祭記念事業」のキヤッチコピーを市民の皆様から募集します。皆様からの応募をお待ちしています。

応募方法

■記載事項

キヤッチコピー、住所、氏名、電話番号を記載してください。

■提出先

☎846-8501

多久市北多久町大字小侍7-1

多久聖廟創建300年祭実行委員会事務局

☎75-2350

FAX 75-2279

○電子メールで応募される場合

Eメールアドレス

300nen@city.takul.jp

■応募期限

平成20年3月19日(水)まで

こんにちは ヘルマナアト です



今月の担当
北多久町食生活
改善推進協議会

みなさんニジマスという魚をご存知ですか。

ニジマスはサケ科太平洋サケ属に分類されており、原産は北アメリカで、明治10年に卵を輸入して多摩川に放流したのがニジマス養殖のはじまり！魚特有の生臭さがなく、成長の段階に応じて脂肪分の含有量が違ってきます。代表的な料理として、押し寿司、じゃがいもにとじますのピカタ、甘露煮、味噌汁があります。

今回は生サンマや小魚でもアレンジできる甘露煮を紹介します。

豆知識

鉄分が多いので、立ちくらみや動悸、息切れの原因にもなる貧血予防によい。

またビタミンDが多く含まれており、骨を丈夫にしたり、精神を安定させる作用のあるカルシウムを効率よく体内に吸収する。

ニジマスの甘露煮

【作り方】

- ①ニジマスは、水で洗って筒切りにする。
- ②しょうがは、薄切りにする。
- ③ニジマスの切り口を上にして鍋に並べて入れ、しょうがと酒を加え、湯をひたひたにそそぎ強火で煮る。
- ④アクをとり火を弱め煮汁が半分になったらAを入れ更に7～8分煮てしょうゆを加える。
- ⑤煮汁をかけながら、ほぼ煮汁がなくなるまで煮る。



●材料(4人分)●

- ・ニジマス……………小4尾
- ・しょうが……………20g
- ・酒……………カップ1/3
- ・しょうゆ……………大さじ4杯
- ・水あめ……………40g
- ・さとう……………大さじ3杯

A

