

伊豫國「あじの郷(くに)」 今月の旬



タコは、コラーゲンや
タウリンなどの栄養価が
高く、動脈硬化・心臓病
予防に良いといわれてい
ます。

- 旬 春～秋の産卵期
- 市内の漁獲量
55.8トン (H18年)

みんなの びびび

今月は、6月13日に伊予市保健センターで
行われた『メンズクッキング教室』の献立の中
から、旬のタコと伊予特産レタスをふんだん
に使った、「タコとレタスのからし酢みそ和え」
の作り方を紹介します。

タコとレタスのからし酢みそ和え



料理レシピ

■材料(4人分)

| | |
|--------|------|
| レタス | 150g |
| ゆでタコ | 足2本 |
| からし酢みそ | |
| ・白みそ | 60g |
| ・練がらし | 小さじ1 |
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ2 |

■作り方

- ①ゆでタコは薄く輪切りにする。
- ②レタスはさっとゆで、2cm幅にざく切りにする。
- ③からし酢みその分量を合わせる。
- ④①と②をからし酢みそで和える。

旬の食材や伊予市の特産品を使った料理レシピを「広報いよし」に掲載してみませんか？

広報いよしでは、食の安心安全・地産地消をテーマに、地元で取れる旬の食材や伊予市の特産品を使った料理レシピを募集します。

掲載を希望する方は、総務課広報広聴担当(☎982-1111、内線650)へご連絡ください。

住吉まつり交通規制のお知らせ

- 規制日時 7月28日(月)・29日(火)、18:00~22:00
- 規制場所 灘町商店街周辺(交通規制・海上規制等の詳しい地図は、今月号の広報いよしと一緒に配布している『伊予市住吉まつり交通規制のお知らせ』をご覧ください。)
※近隣の皆さんには、大変ご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いします。
- 問い合わせ 伊予市住吉まつり実行委員会(☎982-0334)、産業経済課(☎982-1111、内線572・573)

広告

住んで良かった。伊予市在住者限定プラン

| | |
|--|---|
| <p>ご利用のお客さまに 伊予市の風景画をプレゼント!</p> <p>長生きを 祝おう プラン</p> <p>運暦・古希・喜寿・米寿等</p> <p>料金 7,000円 (税込) 1泊2食付</p> <p>通常料金の30%OFF</p> | <p>ご利用のお客さまに オリジナルケーキをプレゼント!</p> <p>楽しい 記念日に 誕生月 割引プラン</p> <p>料金 8,000円 (税込) 1泊2食付</p> <p>通常料金の20%OFF</p> |
|--|---|

上記プランは、本人を含む4名様までご利用出来ます。土曜日・祝前日は2,100円増し、夏期1,050円増し(7/20~8/20) ゴールデンウィーク、お盆、年末年始は除く。ご利用の際は、伊予市在住を証明できるものをお持ちください。

詳しいお問い合わせは  **花の森ホテル** 愛媛県伊予市中山町中山11号405番地2 **TEL:967-1666**