



お悔やみ申し上げます

- ・雪井 昭聖様 8月3日没
- ・西林 勇夫様 8月10日没
- ・植松 清様 8月28日没



■産山村人口の動き（8月31日現在）

男	864人
女	838人
合計	1,702人
世帯数	585戸
男 出生	0人
死亡	3人
転入	3名
転出	3名
女 出生	0人
死亡	0名
転入	4名
転出	6名



おすすめレシピ No.94

産山村食育推進協議会

早いものでもう秋の到来です。今年の夏は長雨が続きたり急に暑くなったりと体調の維持も大変だったことでしょう。新型インフルエンザの流行も心配です。夏で弱った体を早く整えましょう。今回は夏バテの回復に良い献立を紹介します。お祭も近づいていますのでおもてなしの料理としても最適です。ぜひつくってみてください！

☆〔焼き鰯の姿寿司〕

（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
あじ	2尾	1. あじはぜいごを取って三枚におろし、小骨をとる。塩をふって10分置き、水気をふいて焼いておく。
塩	小さじ1/3	
米	2合	
<合わせ酢>		2. かために炊いたご飯にみょうがを加えたAをふりかけ、全体をきるように混ぜてBを散らし軽く混ぜる。
A 酢	大匙4	
砂糖	大匙1	3. ラップを広げ、中央に1のあじの皮目を下にして置き、半分に切ったスライスチーズを重ね、2の寿司飯の1/4量を棒状にまとめたのせ、ラップで全体を包み、きつめに押さえて形を整える。少し置いてからラップごと切り分け、ラップをはずして器に盛り、しょうがの甘酢漬を添える。
塩	小さじ2/3	
みょうが	2本分	
(みじんぎり)		
B しその葉	6枚分	
(みじん切り)		
白ゴマ	大さじ1	
スライスチーズ	2枚	
しょうがの甘酢漬	30g	



シルバーほっと料理教室の様子
『魚の小骨をとるのは難しいなあ』