



川内地区栄養士会長賞作品

きびなごのゆなま



「10お魚料理  
コンクールレシピ集

「10お魚料理コンクールレシピ集」から、川内地区栄養士会長賞を受賞した「きびなごのゆなま」を紹介します。

作り方

- ① 水720ccにだし昆布を入れ、沸かし、昆布だしを作る。
  - ② 生きピナゴは、えらの所を竹串などで押し開け、えらだけを取り除く。その後湯通しする。ダイコン・ニンジン厚さ5mm、長さ5cmの拍子木切りにして同じように湯通しする。
  - ③ ①から昆布を取り出し、沸かす。
  - ④ ③が沸騰したら、②の材料を入れ、一煮立ちさせ、エノキ、つけあげ、ニラを加えて、塩と薄口しょうゆで味付けをし、わんに盛り付ける。
- \*味はお好みで調整してください。

材料(4人分)

生きピナゴ	120g
ダイコン	120g
ニンジン	100g(中1/2本)
エノキ	60g
つけあげ(すり身)	2枚
ニラ	40g
水	720cc
だし昆布	15cm角 1枚
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1

審査員から一言

「昔、親がよく作って食べさせてくれました」というこの作品。現代風に具たくさんとし、調味料もあまり使わずに、キビナゴが丸ごと食べられることが魅力です。これこそ親から子へ、子から孫へと継承される料理であると思いました。



9月22日(木)、市中心部の国道3号で、川内大綱引がありました。綱の長さは365m、直径は40cm、重さは6t。当日市内の高校生ら総勢1,400人が力を合わせて練り上げたもの。本番で

は、大勢の観客が見つめる中、一番太鼓の音を合図に、上半身裸の男衆が上方と下方に分かれて激突。激しい攻防の末、今年も下方が勝利しました。

激しい攻防! 男衆約3000人が激突!!

けんか綱 川内大綱引



入来町・日の丸交差点

9月27日(火)・28日(水)、市内各地域で、安全運転管理協議会の事業所をはじめ、多数の市民参加による1,000人立哨がありました。これは、秋の全国交通安全運動に合わせて実施された



原田町・中央消防署前

もの。立哨参加者らは、工夫を凝らした手づくりプラカードやのぼり旗などを掲げ、通行車両の運転者に「早目の点灯」や「飲酒運転の根絶」などを呼び掛けました。



1000人立哨で交通安全を呼び掛け