



10お魚料理

コンクールレシピ集

こしきとところてん巻き

(椿油入りドレッシング付き)



薩摩川内市食生活改善推進員協議会長賞

作り方

- ①タカエビは頭と殻を取り、塩・コショウしてフライパンで素揚げする。
- ②キビナゴは頭と内臓を取り、塩・コショウしてフライパンで素揚げする。
- ③パプリカおよびピーマンはヘタを取り、水洗いし、水気をとる。水気をとったパプリカおよびピーマンを二つ割りにして千切りし、塩もみしておく。
- ④トサカノリは水洗いして水気をとる。
- ⑤レタスは水洗いして水気をとる。
- ⑥タカエビおよびキビナゴをそれぞれところてんで巻き、つまようじでとめる。(24個)
- ⑦千切りした黄赤パプリカとピーマンをとところてんで巻き、つまようじでとめる。(16個)
- ⑧濃口しょうゆ、酢、みりん、すだちの汁、赤唐辛子、椿油に、すり鉢ですりつぶした白ゴマ、さんしょうを加え、よく混ぜて椿油入りドレッシングを作る。
- ⑨皿にレタスを敷き、ところてんで巻いたエビ・キビナゴ(各3個)およびパプリカ・ピーマン(4個)を盛り付け、中央部にトサカノリを盛り付ける。
- ⑩⑧の椿油入りドレッシングをつけていただく。

材料(4人分)

タカエビ(中)	12尾
キビナゴ	12尾
パプリカ(黄色)	1個
パプリカ(赤色)	1個
ピーマン	1個
トサカノリ	10g
レタス	80g
塩・コショウ	少々
サラダ油	適量
つまようじ	40本

天草	30g
水	1200cc
酢	大さじ2
片栗粉	12g

椿油入りドレッシング

濃口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
すだちの汁	大さじ1
赤唐辛子の輪切り	少々
椿油(オリーブ油)	小さじ1
白ゴマ	大さじ1
さんしょうの粉	少々

審査員から一言

ところてんを何かに使えないかと試行錯誤し、何回も試作を重ね、ところてんに片栗粉を混ぜたことで、魚を包むことができました。また、甑島で採れる椿油を使ったドレッシングの発想が面白いと思います。このドレッシングで野菜もたくさん食べられます。

作り方 ところてん

- ①鍋に天草と水を入れて沸騰したら酢を入れ、20分~30分ぐらい、よくかき混ぜながら煮る。
- ②熱いうちにザルでこして、布で絞り、片栗粉を入れてよくかき混ぜる。
- ③3mm~5mmの厚さになるように四角の調理容器に均等に流し入れる。
- ④固まったら4cm×6cm(40枚)に切る。

「10お魚料理コンクールレシピ集」から、薩摩川内市食生活改善推進員協議会長賞を受賞した「こしきとところてん巻き(椿油入りドレッシング付き)」を紹介します。

催し

川内歴史資料館・川内まごころ文学館

無料開館

川内歴史資料館・川内まごころ文学館を、次の日に無料で開館します。

【時】11月2日(月)・3日(火) 9時~17時

*入館は16時30分まで

【問合せ】薩摩川内市民まちづくり公社

川内歴史資料館

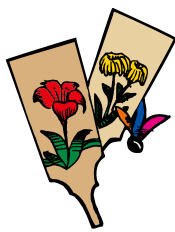
川内まごころ文学館

☎(20)2344

☎(25)5580

川内歴史資料館

「お正月あそび」



川内歴史資料館では、無料開館中に「お正月あそび」を実施します。この機会にぜひ、昔ながらのお正月の遊びを楽しんでみませんか。

【時】11月2日(月)・3日(火) 10時~16時

【所】川内歴史資料館 研修室

【内容】すくろく・カルタ・羽子板などを準備しています。

【問合せ】薩摩川内市民まちづくり公社(川内歴史資料館内) ☎(20)2344

名作シネマ上映会

新春特別上映

時	上映作品
1/3(火) 14:00 ~ 15:39	「男はつらいよ 寅次郎忘れな草」 (昭和48年・松竹) 原作・監督:山田洋次 出演:渥美清、倍賞千恵子、浅丘ルリ子 ほか

*整理券配布および開場は13:30から

【所】川内まごころ文学館 多目的映像ホール

【定員】先着102人

*定員を超えた場合は入場できません。ご了承ください。

【入場料】無料

【問合せ】薩摩川内市民まちづくり公社(川内まごころ文学館内) ☎(25)5580

音と夢コンサート

【時】11月9日(月) 成人の日 13時30分から

*開場は13時から

【所】国際交流センター

【入場料】無料

【問合せ】川薩クラシック振興会 川瀬 ☎(23)4365

日曜わくわく工作体験

「トントン紙相撲作り」



昔懐かしい紙相撲をお子さんと一緒に作って遊んでみませんか。

【時】11月15日(日) 13時~16時

【所】せんだい宇宙館

【内容】厚紙、テープ、はさみ、ひも、割り箸を使い、好きな色を付けて土俵と力士を作ります。

【定員】先着25人(申込不要)

【参加料】50円

*1人1セットのみ

*入館の方は免除

【入館料】

▼小・中学生 300円

▼高校生以上 500円

*お得な年間入館券もあります。

▼小・中学生 500円

▼高校生以上 1000円

【問合せ】薩摩川内市民まちづくり公社(せんだい宇宙館内) ☎(31)4477

募集

市職員採用試験

職種	採用予定人数	主な受験資格
看護師 医療職	若干名	昭和51年4月2日以降に生まれた方で、看護師または准看護師の資格を有する方(採用時資格取得見込みの方も含む)

*日本国籍を有し、採用時に本市に居住できることが条件です。

【採用予定日】平成24年4月1日

【勤務条件】市の基準による

【提出書類】職員採用試験受験申込書、受験費用写真2枚(脱帽・上半身・正面向き・縦4cm×横3cm、80円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(長形3号)、看護師または准看護師の免許状などの写し)

【選考方法】面接

【面接日】後日応募者に通知

【応募締切】11月31日(火)必着

【応募方法】直接または送付

【応募・問合せ】〒89611201 上甑町中甑490-1 上甑診療所 ☎(2)0010



【試験日】2月12日(日)

【試験内容】教養試験、作文、口述試験

【受付期間】11月10日(火)~27日(金)消印有効

【応募方法】直接または送付

*郵送は簡易書留郵便のみ

*応募要綱および受験申込書は本庁総務課・各支所市民生活課の窓口または市ホームページで取得できますので、詳しくは応募要綱をご覧ください。

【応募・問合せ】本庁総務課人事G(内線4532)

診療所看護師業務嘱託員

【募集人員】若干名

【勤務場所】上甑診療所

【応募資格】准看護師以上の資格を有する方

【勤務内容】看護師業務

【勤務条件】市の基準による

【提出書類】准看護師以上の資格を有することを証明する書類の写し、履歴書(市販品可)、自筆・顔写真貼付)

【選考方法】面接

【面接日】後日応募者に通知

【応募締切】11月31日(火)必着

【応募方法】直接または送付

【応募・問合せ】〒89611201 上甑町中甑490-1 上甑診療所 ☎(2)0010