



# '11お魚料理 コンクールレシピ集

「11お魚料理コンクールレシピ集」から、  
甌島振興協議会長賞を受賞した「ヘルシー！  
豆腐のふわふわきびなご包み蒸し」を紹介し  
ます。

## こしきの恵

甌島振興  
協議会長賞



## ヘルシー！豆腐のふわふわきびなご包み蒸し

### 作り方

- キビナゴは、頭・骨・内臓を取り除き、開いてから酒と塩で下味をつけておく。
- 豆腐はしっかりと水切りをし、水気を切る。  
エビは包丁で細かく刻む。
- 下ゆでしたニンジンとレンコンは、みじん切りにしておく。
- ②と④をボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④に、③を入れて混ぜる。
- ⑤を4等分にし、丸く形を整え、キビナゴで包んでいく。  
(皿の上にラップをしき、油を薄く塗って⑥を乗せて蒸す。)
- ⑥をフライパンに入れ、煮立たせ、ソースを作る。
- ショウガはすりおろし、小ネギは小口切りにする。
- 盛り付ける。
- 赤みそなど、味はお好みで調整してください。

### 審査員 から一言

この作品は、素材を大事に、色合い・盛り付けなどにも工夫がなされ、味もとても良いです。豆腐の中に、ニンジン・レンコンを入れて違う食感を楽しめるように考えられています。また、バランスも良く考えられていて、甌島のおもてなし料理としても使えます。食べやすい一口サイズにしてみるのも良いかもしれません。

## 催し

### 人形劇団クラルテ

#### 「銀河鉄道の夜」

【時】7月7日(土)19時〜20時  
\*開場は18時30分から  
【所】総合福祉会館 大ホール  
(永利町)  
【入場料】  
▼高校生以下1500円  
▼一般2500円  
\*当日は500円増し  
\*未就学児の鑑賞はご遠慮ください。

【入場券販売所】明屋書店・  
ラークス川内店・プラッセだ  
わ川内店・富士音響・川内楽器  
【問合せ】「銀河鉄道の夜」を  
観る会 屋久  
☎090(7534)4432

### 川内まごころ文学館

#### 里見淳生誕記念 作品朗読会

女の幸せ  
〜 happiness is...  
里見淳の文学作品「縁談宴」  
「秋日和」「女優」の3作をアナウ  
ンサーによる朗読で楽しみませ  
んか。  
【時】7月14日(土)14時〜16時  
【所】川内まごころ文学館 多  
目的映像ホール

【朗読者】  
▼鹿児島読売テレビアナウン  
サー 岡本善久さん  
▼鹿児島読売テレビアナウン  
サー 岡本安代さん

【定員】先着95人  
\*13時30分から整理券を配布  
【入場料】無料(多目的映像  
ホールのみ)  
【申込・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

### 木星食観察会

木星食とは、月が木星を隠す  
とても珍しい天文現象です。7  
月15日(日)には、11年ぶりにそ  
の木星食が見られます。  
宇宙館の大望遠鏡でこの貴重  
な天文現象を観察しませんか。  
【時】7月15日(日)12時45分〜  
14時15分

▼木星食の予報  
・月への潜入 13時17分  
・月からの出現 13時52分  
\*雨天・曇天時は中止します。  
【所】せんだい宇宙館 観測室  
【入館料】  
▼小・中学生300円  
▼高校生以上500円

【申込・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

### 鹿児島純心女子大学

#### 授業見学会

【時】7月16日(月)海の日9時  
〜15時30分  
【所】鹿児島純心女子大学  
【対象】一般、高校生、在学生  
保護者、高校教員など  
【内容】特色ある各学科の授業  
を公開します。  
▼ことばと文化学科ライティ  
ング、プレゼンテーションな  
ど  
▼こども学科保育内容総論、  
幼児理解の理論と方法など  
▼看護学科女性の健康、看護  
と論理など  
▼健康栄養学科調理学、栄養  
学各論など  
\*授業変更などの可能性もあ  
りますので、事前にホームページ  
などでご確認ください。  
\*当日参加でもかまいません。  
【申込・問合せ】鹿児島純心女  
子大学入試広報課  
☎(23)5311  
<http://www.kjunshin.ac.jp/jundai>

### 市民公開講座

済生会川内病院は、「地域が  
ん診療連携拠点病院」の指定を  
受け緩和医療に携わっています。  
今回、地域の方々に「前立腺

## 募集

### 平成25年 薩摩川内市成人式を 企画してみませんか

【応募人員】若干名  
【応募資格】本年度成人する方  
およびボランティアで成人式に  
参加できる方  
【内容】成人式の企画・準備お  
よび当日の運営を行います。

【応募締切】7月20日(金)  
【応募方法】任意の様式に、住  
所・氏名・年齢・電話番号・成  
人式への思いを記入の上、送付  
ファクス、電子メールで応募  
【応募・問合せ】〒895-0  
076 大小路町14-5 中央

### 川内川がらっぱ

#### カヌー競技大会・教室



【種目】小・中学生、一般の部  
(高校生以上の個人・団体  
\*団体は4人1組のリレー方式  
【時】7月21日(土)10時〜12時  
【所】川内川右岸(亀山小学校  
前)  
【対象】小学5年生以上の健康  
な方  
【参加料】無料  
【申込方法】本庁市民スポーツ  
課、各支所教育課およびサンア  
リーナせんだいに備え付けの申  
込書で直接、申し込み  
【申込締切】7月11日(水)  
【申込・問合せ】本庁市民ス  
ポーツ課スポーツ振興G(内線  
5432)