# かあちゃんの浜料理 請戸めし！

# シラスの簡単まぜご飯

請戸の海では約100種類もの魚介類が水揚げされます。この「請戸もの」を使った料理をご紹介します。今回は「シラス」を使った料理です。

## パパっと簡単、混ぜるだけ！忙しい朝にも♪

**材料**

炊いたご飯…２合分
シラス……大さじ７
かつお節……６グラム
白ごま……大さじ２
しょう油……少々
大葉……６枚

**作り方**

①ご飯にシラス、かつお節、白ごま、刻んだ大葉を入れてさっくりと混ぜる。
②香りづけに、しょう油をさっと回しかけて混ぜたら完成。

**ワンポイントアドバイス**

- シラスは骨も一緒に丸ごと食べられる魚。カルシウムを豊富に摂取できます。
- シラスは釜揚げや生シラスでもいいですが、このレシピには上乾しらす（乾燥したシラス、ちりめんなど）が特に相性抜群です。
- 刻んだ長ネギを入れるのもオススメです。

問 農林水産課農林水産係 TEL 0240(34)0246

# 出張！撮れたて写真館 第17回

## ７月のうんといいした！

### スカイ さん（７月15日投稿）

大坊の鰻です✨とてもとてもとても美味しかったです😋
フワフワ柔らかでタレが絶妙！白米も旨い！
大坊のご主人ありがとうございます😊

※７月１日～７月31日のうち、「なみえ新聞」の「みんなで投稿！撮れたて写真館」に投稿された写真の中で、１番多く「いいした!」ボタンが押された投稿です。

おまけ

### なみえ新聞編集長の勝手にイチオシ

**藤橋の母さん さん**（７月15日投稿）

山麓線通ったら、ひまわりの花が綺麗に咲いていました！🌻🌻
思わずパチリ(*_*)(*_*)(*_*)（沢上）

### 浪江町の情報が丸わかり！

「なみえ新聞」は無料でさまざまな情報をご覧いただけます。
QRコードを読み取ってご覧ください。



なかよく みんな えがおで あなたと町を結ぶ　広報なみえ　令和６年９月１日発行　編集・発行 福島県浪江町役場企画財政課 TEL 0240(34)2111