



食の時間 桜エビ・そら豆の炊き込みご飯とそら豆のすり流し

桜エビは乾煎りすると風味が増し、「パリパリ」とした食感が出て美味しいですよ。「すり流し」は温かなくても冷めたくても美味しくいただける一品です。

久木田 米子さん (65・東本町)

【桜エビ・そら豆の炊き込みご飯】

●材料
桜エビ…………… 20g 酒…………… 大さじ1
そら豆…………… 30粒 塩…………… 小さじ1/2～1
米…………… 2合 昆布…………… 4割角

●作り方
①炊飯器に米と分量の水、酒、塩、昆布、桜エビを入れ、炊飯する。そら豆は茹でておく。
②途中の蒸らしの時に茹でたそら豆を加え、10分くらい蒸したら出来上がり。

【そら豆のすり流し】

●材料
そら豆…………… 300g 塩…………… 小さじ1
だし汁…………… 4カップ 片栗粉…………… 小さじ2

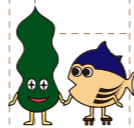
●作り方
①そら豆は塩茹でにして、薄皮をむく。
②①をミキサーに入れ、だし汁を少し加え、ペースト状になるまで滑らかにする。
③残りのだし汁を沸かし、②と塩を加える。
④水溶き片栗粉でトロミをつけたら出来上がり。



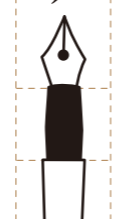
▲人気のうどん

◆旬な海の幸が楽しめる！
ホタテや毛ガニなどの水揚げが最盛期を迎えています。稚内、利尻、礼文の沿岸では、高級品の利尻昆布をエサにして育った「エゾバフンウニ」や「キタムラサキウニ」の漁が春から夏にかけて行われます。ウニの料理法は、たくさんありますが、やっぱりシンプルなんです。

枕崎市の皆さん、こんにちは。5月に入り稚内では、やっと街から雪の姿が消え、春らしくなってきました。しかし、この時期の稚内の平均気温は、8.8度と、枕崎市の1月の平均気温と同じです。また、大型連休明けには、日本で1、2を争う遅い桜前線のゴールを迎えます。



稚内便り



ウニ丼が観光客には1番人気です。生ウニをご飯の上に乗せ海苔を散らしてワサビ醤油で食べる「ウニ丼」。

磯の香りとトロリとした舌触り、ウニの甘みが楽しめます。

◆夏至の日の日照時間No.1
北半球では緯度が高い程、夏至の日の日照時間が長くなり、日本では一番昼間(日照時間)が長くなるのが稚内です。

◆特色を活かしたイベント開催
「第1回日本最北端わかかない白夜祭」
開催日 6月20日(金)～22日(日)
内容 白夜ビアガーデンや24時間映画祭、花火大会など夏至の日照時間を最大限利用したイベントを開催します。

■問合せ 稚内市秘書広報課 広報グループ
TEL 0162-2316387



稚内市の婚活パーティー「キタコン!!」に3名様を無料でご招待

稚内市と枕崎市のコンカツ(昆鯉)プロジェクトの一環として、稚内市の「キタコン!!実行委員会」が主催する婚活パーティーに、本市在住の独身女性3名様を無料でご招待します。

行程(予定) 7月5日(土) 枕崎市出発(羽田経由)→稚内着
※到着後は北門神社祭や稚内観光をお楽しみください。
6日(日) キタコン!!参加
午後3時～6時(受付:午後2時30分) / 稚内サンホテル
7日(月) 稚内空港発(羽田経由)→枕崎着

人数 3名 ※当日は、稚内市在住者など男女70名が参加する予定です。

旅費 キタコン!!実行委員会が負担します。
・往復航空券(鹿児島空港～羽田空港～稚内空港)
・稚内市内のホテル2泊(朝食つき)
※枕崎市から鹿児島空港までの旅費や稚内市内の移動費用、上記以外の飲食費等は各自でご負担願います。

参加条件

- ①本市在住で20歳～45歳までの独身女性
- ②今後もコンカツプロジェクトに積極的に参加してもらえる方
- ③プロフィール(キタコン!!実行委員会管理)を公表できる方
- ④メールでのやりとりができる方(連絡の手段はメールが主になります。)
- ⑤広報紙や各種メディアから取材されてもいい方

申込み方法

枕崎市水産商工課商工振興係宛て(syokou-shinkou@city.makurazaki.lg.jp)に次の事項を記入し、メールで申し込んでください。
①名前(ふりがな)
②住所
③生年月日(年齢)
④連絡先(できれば携帯電話)
⑤メールアドレス
⑥キタコン!!会場で使うニックネーム
※申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。結果については当係で厳選な抽選の上、6月上旬に申込者全員にメールでお知らせします
申込み締切 5月30日(金)

主催 キタコン!!実行委員会
問合せ 枕崎市水産商工課商工振興係 TEL72-1111(内線421)