

旬のレシピ

秋鮭の南蛮漬け



作り方

- 1 たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。なすは小さめの乱切りにし、水にさらしておく。鮭は皮を除き、一口大に切る。Aは合わせて、バットや保存容器に入れる。
- 2 鮭に塩こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油をひいて、鮭、水気を切ったなすを焼く。
- 4 全体的に軽く焦げ目が付くまで焼き、中まで火が通ったら、熱いうちにAに漬ける。
- 5 3のフライパンでたまねぎ、にんじんをさっと炒めて、Aに漬ける。
- 6 5の粗熱が取れたら、冷蔵庫で半日～1日程度冷やして、できあがり。



1人分あたり
239 kcal

POINT!

秋の鮭は、脂がのって美味しく、この季節に一押し食材です。野菜と一緒に甘酢に漬けて、さっぱりといただきます。食材が熱いうちに漬け込むことで、味が染み込みます。辛さが苦手な方は、鷹の爪を少なめにしてくださいね。

材料(4人分)

鮭(切り身)	4切れ	A	米酢	100ml
塩こしょう	少々		醤油	大さじ2
小麦粉	適量		砂糖	大さじ2
油	大さじ2		鷹の爪	少々
たまねぎ	1/2個			
にんじん	1/4本			
なす	1本			



××今月のPICKUP××



「まるごとわかるタマゴ読本」
渡邊乾二 著



「はじめての今さら聞けないWi-Fiの使い方」
小出悠太郎 著



「飛ぶための百歩」
ジュゼッペ・フェスタ 著



「こども六法」
山崎聡一郎 著

11月の休館日

毎週火曜日
(5日、12日、19日、26日)
10日(日)(文化産業まつり)、
25日(月)(館内整理日)



※詳しくは職員にお尋ねください。

★リサイクル図書の募集
募集期間 10月21日(月)から11月6日(水)までの図書館開館時(午前9時～午後5時)受付方法 カウンターへお持ちください。申込用紙に記入していただきます。お1人10冊以内でお願いします。
「リサイクルできない本」破損・汚損・書き込みのある本・マンガ・雑誌・参考書・問題集・事典など

▼児童書・絵本
「こども六法」 山崎聡一郎 著
「飛ぶための百歩」 ジュゼッペ・フェスタ 著
「十四歳日和」 水野瑠見 著
ほか多数

▼一般向け
「はじめての今さら聞けないWi-Fiの使い方」 小出悠太郎 著
「レス」
アンドリュウ・シヨン・グリア 著
「まるごとわかるタマゴ読本」 渡邊乾二 著
ほか多数

新着図書

▼冬のお楽しみ会
12月7日(土)
場 町民会館2階 大会議室
内 楽しいプログラムを準備してお待ちしています。詳しくは、決まり次第ホームページなどでお知らせします。

★事前申し込みが必要です。

▼おはなし会
11月2日、16日、23日、30日(土)午後2時30分～3時30分
場 図書館お話しコーナー
内 絵本などの読み聞かせ

▼修理講習会
11月24日(日)
場 町民会館3階 視聴覚室
内 初心者向けの図書修理講習会です。本の大切さを学んでいただけます。

図書館行事

図書館だより

問い合わせ

町立図書館(町民会館内)
☎0561-382900