



心のコもった絵手紙を紹介します!

思いが伝わる  
絵手紙  
特集!

じゅんじゅん、ゆつり、大切な人の  
心の声に耳を傾けたいな。



「すいすい金魚」  
宮前町 松浦美晴さん



新明町 佐々木順子さん

明るい明日を信じて!



双葉町 加藤努さん

たくさんの力作をお待ちしています!

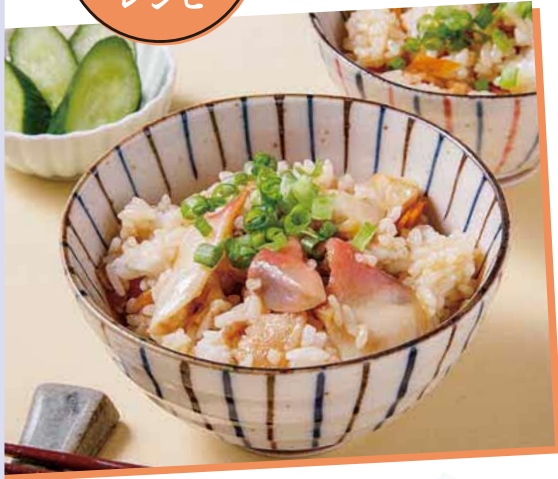


Recipe



## ホッキ貝の混ぜご飯

コリコリの食感が楽しい!旬の味わい!



🕒 調理時間 15分

### 作り方

- ①ホッキは下処理をして洗い、ひと口大に切っておく。
- ②ニンジンと油揚げは拍子木切りにする。
- ③鍋に調味液を入れ②を加え中火で煮る。火が通ったら①を加えて煮る(ホッキは煮すぎないように)。
- ④温かいご飯に③の具材だけを加える。
- ⑤鍋に残った煮汁を煮詰めて④に加えて混ぜ合わせる。お茶碗によそって小ネギを散らして完成。

### 材料(2人分)

- ホッキのむき身…2-3個 ● ニンジン……1/8本
- 油揚げ…1枚 ● ご飯…1合分 ● 小ネギ…適量

- 調味液
- 水…20ml ● しょうゆ…大さじ3 ● 砂糖…大さじ1
  - 酒…大さじ1 ● みりん…大さじ1

~とまこまい産の食材~

苫小牧市が誇るものの一つといえば、やっぱりホッキ貝!市町村別での漁獲量は20年連続で日本一になっています!例年10月に開催されている「ホッキまつり」は今年も中止となってしまいましたが、おうちで楽しめるホッキ貝の簡単レシピを紹介します!



投稿  
大募集!

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

**募集項目** 写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で  
**宛先** ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課  
広報担当 ※投稿作品は返却不可



↑詳細はこちらをチェック!

## 今月の編集後記 秘書広報課

●21ページに苫小牧の紅葉観賞スポットが紹介されています!サッカー場から見る緑ヶ丘公園の紅葉もとても美しくお勧めですが…今年はぜんぜんサッカー場に行けてない…(清)

●ウトナイ湖がラムサール条約湿地登録30周年を迎えます!半年前にシマエナガを撮影してから野鳥観察に興味を持ちましたが、少し珍しい鳥を発見できた時の感動は大きいです!ぜひ、一度足を運んでみてください!(池)

●今月の食材は、苫小牧の貝である「北寄貝」。学生の頃、給食でホッキカレーがメニューにあったのですが、好きでよくおかわりをしていました(笑)。今でもあるのかな…?(鈴)

●とまこまいレシピ「ホッキ貝の混ぜご飯」、おいしそう!わが家の秋の定番メニューは、炊き込みご飯+豚汁!品数は少ないけれど、栄養があって、お腹いっぱい食べられます!(石)

## 人口と世帯(8月末)

総数 ▶ 169,751人  
(対前月比: 62人減)  
男性 ▶ 83,103人  
女性 ▶ 86,648人  
世帯数 ▶ 90,556世帯

## ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~8月31日)

発生件数 258件(前年比29件増)  
死者 4人(前年比1人減)  
傷者 289人(前年比31人増)