

心のこもった絵手紙を紹介します!

思いが伝わる
絵手紙
特集!



「スナップエンドウ」
宮前町 松浦 美晴 さん
家族仲良くおうち時間を
楽しみたいですね

澄川町 佐藤 和枝 さん



2022年はよき年で
ありますように

自宅で食欲の秋を満喫!



「秋の味覚」トウモロコシ
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

とまこまい
レシピ

タチとブロッコリーのアヒージョ

旬のタチのうま味がたっぷりと味わえる一品!

～とまこまい産の食材～

苫小牧では秋から冬にかけて、スケトウダラの刺し網漁が盛んに行われています。まさに今が旬!冬の家庭料理の定番ともいえる「タチ(スケダチ)」を使った簡単レシピをご紹介します!



調理時間 15分

作り方

- 1 ボウルに塩水(材料外)を張りタチをよく洗って、水気を切り、ハサミで一口大に切っておく。ブロッコリーは一口大にカットしてラップをし、レンジで1分ほど加熱しておく。
- 2 鍋にオリーブオイル、スライスしたニンニク、鷹の爪を入れて弱火にかける。
- 3 香りが出てきたら塩を加え、ブロッコリーとタチを入れる。オイルがグツグツしてきたら、ニンニクを焦がさないように弱火のまま3分ほど煮込む。タチに火が通ったら完成。

材料(2-3人分)

- タチ(今回はスケダチ使用) …1パック(約200g)
- ブロッコリー…1/4株(約70g) ● オリーブオイル…150ml
- ニンニク…3片 ● 鷹の爪…1本 ● 塩…小さじ1

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

●新型コロナウイルス感染症の影響により、すっかり年賀状を書かなくなってしまいました…。広報とまこまいをご愛読いただいている皆さまに「今年もよろしくお願いたします」。(清)

●とまイルの点灯が始まると、毎年「冬」の訪れを実感します。イルミネーションはまちなかを明るく照らしてくれていますが、皆さんにとっても2022年が少しでも明るい1年になりますように!! (池)

●冬の一大イベント「とまこまいスケートまつり」が2年ぶりに開催されます。入庁してから大きい祭りは全て中止だったため、初祭り取材!カメラを見かけたら、素敵な笑顔をお願いします! (鈴)

●今月のとまこまいレシピのアヒージョは、オリーブオイルとニンニクで食材を煮込むスペインの料理です。アヒージョの後は残ったオイルを使ってスパゲティとお好み具材で簡単パスタの出来上がり! (石)

人口と世帯(11月末)

総数 ▶ 169,614人
(対前月比: 72人減)
男性 ▶ 83,067人
女性 ▶ 86,547人
世帯数 ▶ 90,548世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～11月30日)

発生件数 368件(前年比43件増)
死者 5人(前年比3人減)
傷者 414人(前年比54人増)