



たくさん力作をお待ちしています!



おめでとう
転ばぬ先の 杖ひとつ
日吉町 村上和子さん

日本一
ホッキ水揚げ 味一番
東開町 斉藤正松さん

樽前の
裾野の様に 視野広く
桜木町 菊谷美恵子さん

湯たんぽに
猫のねがえり 背で感じ
光洋町 あんみつさん

春近し
願いと違う 牡丹雪
有珠の沢町 渡辺満さん

先人が
興した港 誇らしく
桜木町 入倉彰さん

通販の
あれもこれもで 副作用
光洋町 都築秀男さん

Recipe

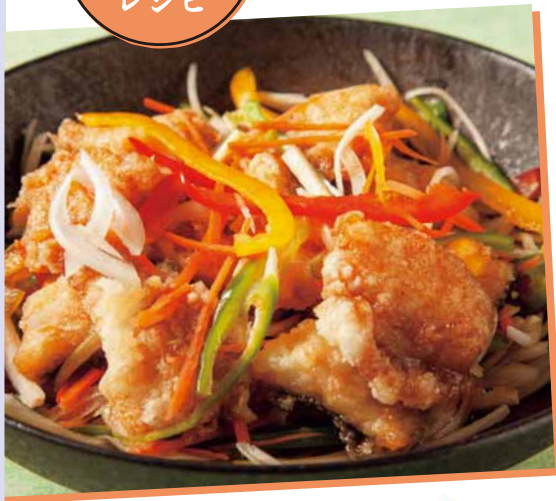


マガレイの南蛮漬け

甘酸っぱくさっぱりとした味のご飯によく合います!

～とまこまい産の食材～

苫小牧沿岸では通年で10種類以上のカレイが水揚げされており、5月に入ると「マガレイ」が旬を迎えます! マガレイは上品かつ弾力のある肉質で、煮付け料理に人気です!



調理時間 30分

作り方

- 鍋に南蛮酢の★マークを全て入れて火にかけ、一煮立ちしたら冷ましておく。
- 3枚におろしたカレイはさらに適当な大きさにカットし、水洗い後水分をよく拭しておく。
- 野菜は全て千切りにしておく。
- ビニール袋に片栗粉を入れて塩ひとつまみ②を加え衣を付ける。
- フライパンに深さ1～2cmの揚げ油を入れて火にかけ④を170度で揚げる。
- 皿に野菜を並べ、揚げたカレイをのせ、ごま油とレモン汁を加えた①を全体に回しかけて完成。

材料(2～3人分)

- マガレイ(オス)…1匹 ● 片栗粉…適量 ● 塩…ひとつまみ
 - タマネギ…1/2玉 ● ニンジン…1/4本 ● ピーマン…1個
 - パプリカ(赤・黄)…各1/4個 ● たけのこ(水煮)…適量
- 南蛮酢 [★ だし汁…60cc ★ 酢…60cc ★ しょうゆ…40cc
★ 砂糖…大さじ2 ★ 酒…大さじ1]
- 揚げ油…適量 ● ごま油…少々 ● レモン汁…少々

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

●今月号から編集を担当することになりました。広報紙を担う喜びと不安が交錯していますが、なるべく早く編集に慣れて、お荷物から脱していきたいと思います。これからどうぞよろしくお願いいたします!(新)

●間もなく北海道にも待ちに待った桜前線が到来!!市内では緑ヶ丘公園の桜並木のほかにも、アルテンや出光カルチャーパークなどでもきれいな桜を見ることができますので、ぜひ足を運んでみてください!(池)

●小学校の入学式の取材に行ってきました!自分が小学生の頃は赤と黒のランドセルが定番でしたが、今は本当にいろいろな色のランドセルがありますね。今小学生に戻れるなら何色を選ぶかな…(鈴)

●先月、人生初のぎっくり腰に。その瞬間、腰からミシツと音が聞こえました。痛かったあ。自分の体のことをあらためて考える機会になりました。P6、7では健康診査とがん検診をご紹介します。健康状態を知るきっかけにいかがですか(石)

人口と世帯(3月末)

総数 ▶ 168,993人
(対前月比: 340人減)
男性 ▶ 82,786人
女性 ▶ 86,207人
世帯数 ▶ 90,643世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～3月31日)

発生件数 111件(前年比15件増)
死者 0人(前年比3人減)
傷者 132人(前年比16人増)