

親子で作ろう！
「食育レシピ」

サバの 韓国風煮つけ

10月は脂がのった『さば』がおいしい季節です。保育園の給食では、定番のさばの味噌煮もおいしくて人気ですが、一味違った煮つけも人気です！お子さんにりんごをすりおろしてもらったりして、一緒に作ってみてください♪

【材料(作りやすい分量)】

さば	4切れ	しょうゆ	大さじ1/2(8g)
塩	少々	みそ	小さじ1(6g)
りんご	1/4個(40g)	みりん	小さじ1(4g)
玉ねぎ	1/6個(30g)	酒	小さじ1/2(2g)
にんにく	少々(0.4g)	ごま油	小さじ1/2(2g)
しょうが	小さじ1/2(1.2g)	水	適宜
砂糖	小さじ1(4g)		

【作り方】

- ①さばに塩を振り、出てきた水分を拭き取る。
- ②りんご、玉ねぎ、にんにく、しょうがをすりおろす。
- ③すべての調味料と②を混ぜ合わせ、そこにさばを漬けておく。
(よく漬けると味がしみます)
- ④さばを漬けたらごと鍋に入れ、ひたひたになるくらいまで水を加え、煮つける。(焦げ付かないように注意)
- ⑤火が通り、タレを少し煮詰まるくらいまで煮て完成！

※さばは塩さばではなく、生さばがおすすめです。

※さば以外にも、豚肉や鶏肉と組み合わせてもおいしいです。いろいろと試してみてください。

園 子ども育成課 子ども育成係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

フジバカマとアサギマダラ



フジバカマは絶滅危惧種で、元々、野生のものは限られた場所にしかなく、あった場所も農地になってしまったりして、衰退したのだろう。駐車場ガーデンで小諸のフジバカマとして売られていた苗を庭に植えてみた。実際にはとても強い種で、大きく育ち、増えすぎて困るほどだ。6月の末に挿し芽でもよく増える。

例年9月中旬から花を咲かすが、今年は暑さのせい、9月初めには花を咲かせた。フジバカマを植えるとアサギマダラがやってくる。8月に高峰高原ではヨツバヒヨドリというフジバカマに近い仲間にアサギマダラが集まり、9月初めには西に移動してしまう。しばらくすると、小諸の標高の低いところに植えられたフジバカマにアサギマダラがやってくる。これは高峰高原から下りてきたのではなく、福島あたりから来ているようだ。

アサギマダラは冬は沖縄や台湾まで渡っていく旅するチョウだ。糠地のバタフライガーデンでは9月の5日にはもう飛来していたという。小諸の平地で見られるのは10月中旬までだ。



運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram YouTube Google Yahoo!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか?

WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...

自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...

そもそも良くわからないし、忙しくてやってられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい費用がかかるの?

1ヶ月の目安

一日1,000円~始められます!

60,000円~(税別)

※その他、条件により承ります。

内訳 ◎広告費:30,000円~(税別) ◎運用代行費:30,000円~(税別)

Q2 運用代行って具体的には何を?

- 結果を分析し、予算の中で効率化します
- 利用開始の手続き
- 表示する広告原稿の制作(※制作する内容により、別途お見積り)など



AIC 地域情報&広告株式会社 アイク

小諸市御幸町2-12-1

Tel.0267-23-4474

www.aic-ad.co.jp