

# わが家のアイドル

島村 なつねちゃん  
平成22年8月14日生

太一さん、実加さんの長女



大好きな曲が流れるとユラユラ揺れてニコニコのなつちゃん。2人のお兄ちゃんといつも仲良く遊んでいます。

※このコーナーに登場してくれるお子さんを募集しています。

◎問い合わせ 政策課 ☎内線207



# 大磯のたべごろレシピ

Vol.21

## れんこんのマヨ和え

れんこんは、ビタミンCが豊富に含まれており、その量はみかんの1.5倍です。ビタミンCは免疫力を高め風邪を予防してくれます。一般的に熱に弱いビタミンですが、れんこんにはでんぷん質が多いため、ビタミンCが失われにくい特徴があります。

### 材料(4人分)

れんこん 小2本  
酢 少々  
貝割れ大根 1/2パック  
ロースハム 2枚

### 【マヨドレッシング】

マヨネーズ、白すりごま 各大さじ2  
砂糖、プレーンヨーグルト 各大さじ1  
練りからし 小さじ1  
塩、胡椒 少々



写真・レシピ提供  
大磯町食生活改善推進団体(ママの会)

### 作り方

- ①れんこんは皮をむいて5mm幅のいちよう切りにし、酢水につけてあく抜きし、水気を切る。
- ②貝割れ大根は水洗いし、しっかり水気を切って根元を切り落とし、3等分の長さに切る。
- ③ハムは2等分にし、5mm幅に切る。
- ④酢少々を入れた熱湯にれんこんを入れ、透き通ってきたらザルに上げ、しっかり水気を切る。
- ⑤【マヨドレッシング】と合わせ、粗熱がとれたら貝割れ大根、ハムを加え、和えたら器に盛る。

☎ スポーツ健康課 ☎内線319

# カメラスケッチ



①白ぎりの練習成果を發揮  
(10/8 大磯小学校運動会)



②第9回横溝記念まつり  
(10/16 横溝千鶴子記念障害福祉センター)



③黒岩知事との「対話の広場」  
(10/22 聖スチレ/学園海の見えるホール)



④おおいそ文化祭の芸術品  
(10/22 保健センター)



⑤澤田美喜の軌跡  
(10/26 郷土資料館企画展)



⑥スタートの瞬間  
(11/3 湘南国際マラソン)

撮影者 (広報カメラマン) ①太田さん ②奥野さん ③杉崎さん ④西村さん ⑤高田さん ⑥上田さん

町の人口と世帯 11月1日現在 人口 32,937 (-49) 男 16,093 (-29) 女 16,844 (-20)  
世帯 12,540 (-1) ( ) は前月比

※平成22年国勢調査(平成22年10月1日)の確報数値に基づきます。