

わが家のアイドル

塩谷 真央ちゃん

平成22年2月25日生

真靖さん、祥子さんの長女



七五三でおめかししています★
いつもは元気いっぱいのおてんばまおちゃんです！

◎問い合わせ 政策課 ☎内線207



大磯のたべごろレシピ

Vol.32

そばがきのあんこ添え

そば粉にはポリフェノールの一種であるルチンという栄養素が含まれています。ルチンは活性酸素を除去したり、血管を丈夫に保つ効果があるといわれています。

ルチンは水に溶けやすいので、そばのゆで汁にもたくさん含まれています。

材 料(4人分)

そば粉	160g
水	320g
ゆであずき	適量



作り方

- ①鍋にそば粉と水を入れ、ダマがなくなるまでよくかき混ぜる。
- ②とろとろの状態になったら火にかけ、へらでかき混ぜる。
- ③固まってきたら、焦げつかないように注意して、練るようによく混ぜる。
- ④よくかき混ぜたら鍋から取り出し、好みの形にする。
※熱いのでやけどをしないように注意してください。
- ⑤ゆであずきを添える。
※お好みでそばがきをフライパンで焼くと香ばしくなります。

☎内線319



●追いつけ追い越せ運動会

9/22 大磯幼稚園 (☎上田さん撮影)

カメラスケッチ

☎広報カメラマン撮影



●諏訪神社から望むパール富士

10/1 国府本郷 (☎高田さん撮影)



●稲刈りの風景

10/4 生沢 (☎杉崎さん撮影)



●初冠雪

9/12 国府本郷 (☎西村さん撮影)



●厄よけくしだんごで厄払い くしまつり

9/2 六所神社 (☎奥野さん撮影)

町の人口と世帯 人口 32,748 (-27) 男 15,954 (-12) 女 16,794 (-15)
10月1日現在 世帯 12,617 (+ 3) () は前月比