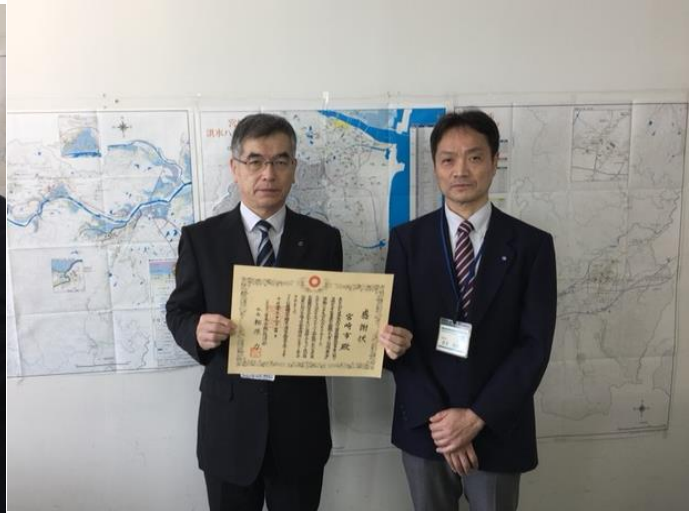


青い羽根募金に係る感謝状贈呈式

宮崎県水難救済会は、平成30年12月17日（月）、青い羽根募金に係る感謝状の贈呈のため、今年度対象となった宮崎市役所危機管理局長室を訪問した。

贈呈式では、当会長友事務局長より宮崎市役所危機管理課桑畑局長へ青い羽根募金の協力に対するお礼を述べ、感謝状を贈呈した。



COLUMN

お魚料理講習会で人気ナンバー1

～ かつお飯レシピ ～

【材料（4人分）】

- ・かつお 1/2尾（腹側・皮を剥ぐ）
- ・わさび 適量（お好みで）
- ・刻みねぎ 適量
- ・刻みのり 適量

〈漬け汁〉

- ・醤油 2カップ
- ・みりん 1/2カップ
- ・いりごま 30グラム
- ・砂糖 少々

【作り方】

- ① フライパン等で白ごまを炒る。
- ② 炒ったごまをすり鉢で半ずりし、醤油、みりん、砂糖を入れ、漬け汁を作る。
- ③ 刺身の大きさにかつおを切り、②で作成した漬け汁に漬け込む。
- ④ ご飯の上に漬け込んだ切り身をのせ、漬け汁を少々、わさび、刻みねぎ、刻みのりをのせる。

【ポイント】

- ※ 漬け汁の醤油は甘めのもの（甘口の刺身醤油）を使用するとより浜の味に近づきます。
- ※ 浜料理風にお茶をかけて食べても美味しいです。また、炙っても美味しくいただけます。
- ※ 家庭で赤身のお刺身が残った場合もこの食べ方が出来ます。

