

あれ

これ

市内で作られている農産物などを紹介していきます。

## 今日は岩見沢でとれる夏野菜の紹介です。

これからの暑い夏にスタミナをつけるために、肉などを食べる機会が増えてきて、野菜をとるのが不足しがちになるのではないのでしょうか。そんなこれからの時期に、ぜひ岩見沢でとれる野菜を食べてみませんか。

キュウリ



サラダや漬物でバリバリ食べてもよし、肉などと一緒に煮てもよし。

ホウレンソウ



鉄分豊富なホウレンソウ。おひたしもいいけど、味噌汁やグラタンなどに入れてみては。

スイートコーン



これからの時期に、ゆでたて、アツアツのスイートコーンはいかが。実をほぐして、シチューに入れてみても。



キャベツ



フライなどの横にそえられているキャベツ。いつもの脇役から主役にしてロールキャベツもいいかも。

### 私にもできた！



今月は野菜を食べようと思った手前、私も野菜料理に挑戦!! 普段、包丁を持った事がないので、何か手軽に出来るのは? なんと、JAいわみざわの機関紙「フレッシュいわみざわ 2007年7月号」に絶好のレシピが!! その名も「お手軽キャベツ天丼」。なになに、キャベツは、2cm角、桜海老と一緒に酒をまぶして、電子レンジでチン!! 5・6分で具が出来た。

これをご飯にのせ、さらにかつお節と天かす、そして天つゆをかけて出来上がり。なんと簡単、さて、味は?

※参考～天つゆは手抜きをしないように…

A.

広報紙は綴じておきましょう

市民の動き

	人口			世帯数
	総数	男	女	
住民基本台帳	91,881人	43,229人	48,652人	41,890世帯
前月比	-31人	-18人	-13人	+34世帯

(平成20年5月31日現在)

発行・編集 岩見沢市総務部市民活動課

### 岩見沢市役所

☎068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号  
☎0126-23-4111 FAX0126-23-9977  
ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>

▶救急当番医ガイド ☎0126-23-5153  
▶消防テレホンガイド ☎0126-24-0119