

ラーチのシェフお勧め ニジマス料理簡単レシピ 『ニジマスフレークと水菜の Pasta』

ニジマスとじゃこを油で炒めて、醤油で香ばしさを出します。水菜は火を止めてから、あわせるのがポイントです。

- 材料・2人分
- ニジマスフレーク・・・・・・・・・・80g
 - スパゲティー・・・・・・・・・・270g
 - ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・大さじ5
 - 水菜・・・・・・・・・・90g
 - サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 - 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
 - 塩・コショウ・・・・・・・・・・小々

自家製ニジマスフレーク
 材 料：ニジマス（生）150g、酒大さじ1、油大さじ2、塩少々
 作り方：ニジマス全体に酒をふりかけなじませる。1切ずつラップに包み電子レンジで1切につき約1分～1分30秒加熱する。
 粗熱が取れたら身をほぐし、好みで塩、油を加える。



たっぷりのお湯に塩を入れ、スパゲティーをアルデンテにゆでる。
 中火に温めたフライパンにサラダ油をひいて、ニジマスフレーク、じゃこを醤油、塩コショウで炒める。そこにゆでたスパゲティーを入れ具をからめる。火を止めて水菜も合わせてさっと混ぜ込み出来上がり。

ニジマス販売についてのお問い合わせ
 役場産業課（商工観光係） 52 2178

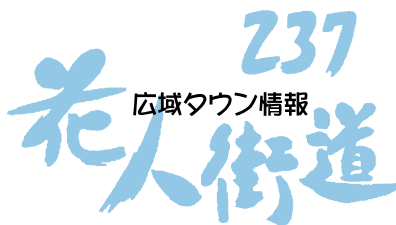
ここで紹介した料理は、今月のログホテルラーチのランチタイムのセットメニューの中で味わえます。

上富良野町

「天体観測会」の開催
 ～わたしの星大発見～
 夜空の天体観測会を上富良野西小学校チャレンジ天文台で開催します。夜空に輝く星を眺めて「無限のロマン」を感じてみませんか？
 季節にあわせた星座鑑賞などの天体観測会を毎月開催しますので、ぜひ楽しんでください。
 雨天などの場合は、天体ビデオ鑑賞に変更しますので、ご了承願います。
 (毎月の開催日時や詳細についてはお問合せください)
 〓社会教育総合センター ☎ 45-5511

中富良野町

総合スポーツセンター
 プールオープン！！
 総合スポーツセンタープールが、5月1日にオープンしました。屋内にあり、泳ぐだけでなく健康増進のための歩行用プールも完備しています。
 利用期間 5月1日～10月31日
 利用時間 (月)～(土)10:00～20:00
 (日・祝) 10:00～16:30
 入場料(町外の方) 大人500円
 小人250円
 〓総合スポーツセンター ☎ 44-2323



富良野市

倉本 聰 作・演出富良野塾公演2006
 「地球、光りなさい！」
 時はクリスマス。人里離れた山の飯場に6人の労働者と賄婦レオ。突如UFOが着陸し女性の宇宙人2人が下り立つ。50年近くもの間、この作品にこだわり続けた倉本聡が放つ地球への愛溢れるメッセージが舞台に響き渡る！
 と き 6月1日～30日 開演19:30
 休演日・貸切日あり
 と ころ 富良野演劇工場
 料 金 3,000円(自由席)
 無料送迎バスあります。(要予約)
 ぜひご来場ください。
 〓富良野演劇工場 ☎39-0333

占冠村

今年も鵜川でラフティング！
 占冠村を流れる鵜川は、北海道でもトップクラスのエキサイティングリバー！落差が大きく川幅が狭いので、「このスリル感がたまらない」と毎年大好評。自然に圧倒されながら下るツアーを、ぜひ体験してみてください。
 〓経済課産業グループ ☎ 56-2121

南富良野町

カヌー・ラフティングに
 挑戦しませんか！
 湖面にカヌーを滑らせながら、見上げる景色に感動！空知川の急流をゴムボートで下るラフティングのスリルに絶叫！
 初めての方でもご家族でも、気軽に楽しめる各種スクールとツアーをご用意してお待ちしています。
 〓南富良野町観光協会 ☎ 52-2178