

ラーチのシェフお勧め  
ニジマス料理簡単レシピ  
『ラーチ風ニジマスのかば焼き丼』

揚げたニジマスをかば焼き風の甘辛いたれで煮て丼に仕上げってみました。

- 材料・2人分
- ニジマス・・・・・・・・・・・・・・・・・・300g
  - 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
  - 揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
  - ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
  - キャベツ(千切り)・・・・・・・・・・適量
  - 糸唐辛子(飾り用)
- (たれ)
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 日本酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
  - 上白糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・2かけ
  - レモンガラス(ドライ)・・・・・・・・・・2本



ニジマスに薄力粉をまぶし、余分な粉を手ではたいて落とし、170 くらいの油で揚げる。たれの材料をすべて小鍋に合わせ、火にかける。とろっと軽くとろみがついてきたら のニジマスを入れ、たれをからめながら数分煮つめる。器にあつあつのご飯を盛り、キャベツをのせる。その上に、ニジマスを煮汁ごととのせ、糸唐辛子を飾り出来上がり。

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。

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

上富良野町

『第43回上富良野町総合文化祭』  
～芸術の秋です～

生きる力、喜びは文化から。地域の文化の香りに触れてみませんか？

菊花盆栽、児童生徒や一般の作品の展示をはじめ、音楽発表会、芸能発表会などいろいろな催しが総合文化祭で行われますので、ぜひ多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

と き 11月3日(金) 5日(日)

ところ 上富良野町社会教育総合センター

☎上富良野町教育委員会 45-5511

中富良野町

富良野沿線親子スーパードッジボール大会

スポーツをとおして親子の交流を図りませんか？闘志あるチームを大募集!!

と き 11月23日(木・祝日)

ところ 中富良野町総合スポーツセンター

対象 小学生の部・中学生の部・親の部(1チーム:監督1名、選手7名補欠3名、編成は男女を問いません)

☎中富良野町公民館 44-2204



富良野市

ゴスペルワークショップ・イン・ふらの

世界的に活躍する大山小夜子さんなどを迎え、2日間、ワークショップを開催します。歌と音楽が好きな方であれば、どなたでも参加できます。

と き 10月27日(金) 午後6時30分 午後9時

10月28日(土) 午前11時 午後5時

ところ 演劇工場

参加料 (2日間の料金) 大人3,000円、小中学生2,000円ほか

☎演劇工場 39-0333

占冠村

美味しくてもっともヘルシー

占冠村の山菜をお土産にどうぞ

豊かな自然が広大に広がる占冠村。その面積の94%が山林です。大小の河川も数多く、きれいな水と空気、そして手つかずの自然環境が、たくさんの種類の山菜を育みました。

これからの食卓に欠かせない、占冠村の山菜をどうぞご賞味ください。

☎占冠村山村産業振興公社 56-2832

南富良野町

十梨別溪谷の紅葉を  
見に来ませんか？

ナナカマドが赤く色づき、緑とのコントラストが美しい十梨別溪谷で大自然を満喫してみませんか。溪谷を横断する橋の上からの眺めがおすすめの絶景ポイント！さわやかな秋のドライブにぜひお立ち寄りください。

(国道237号金山市街に案内看板有)

☎産業課商工観光係 52-2178