



▲鯉を放流する子どもたち

鯉の放流は今回が初めてですが、来
年以降も継続していきたいと
生き物の大切さを学んでもらいたいと
願っています。

でもほほ笑ましく感じました。
鯉が上がっていました。鯉をバケツに
入れて、大事に運び池に放す姿は、と
もにぎやかになりました。大きな鯉は
体長70cmほどで、「わあ、大きい」と歓
声が上がっていました。鯉をバケツに
入れて、大事に運び池に放す姿は、と

子ども会で、清田池に鯉を放流しまし
た。当日は、多くの子どもたちが集ま
り、普段は静かな池のほとりが、とて
もにぎやかになりました。大きな鯉は
体長70cmほどで、「わあ、大きい」と歓
声が上がっていました。鯉をバケツに
入れて、大事に運び池に放す姿は、と



山田自治会長
高橋信利さん



「たね」の簡単＆おいしい『産直レシピ』

広報サポーターの「たね」が「旬を上手に、手軽でおいしく、誰にでも簡単にできる料理」
をテーマに、今回は「カブ」を使ったレシピをお届けします。

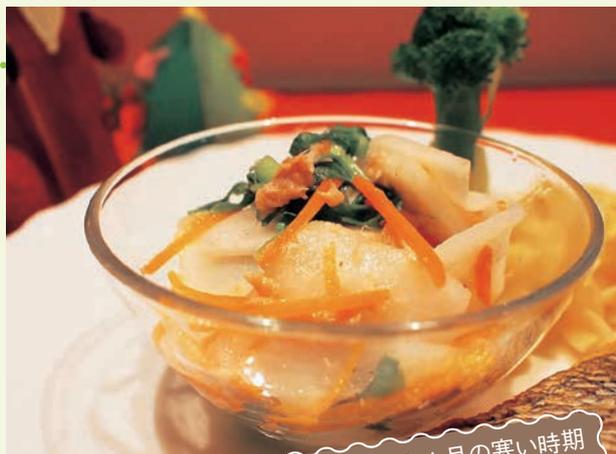
カブのサラダ

【材料 6人分】

- カブ 480g ●カブの葉 40g ●ツナ缶 1缶
- ニンジン 40g ●こしょう 少々 ●塩 少々
- すし酢 大さじ2

【作り方】

- ①カブは皮をむいて食べやすい大きさの3mmぐら
いの薄切りにし、軽く塩をふっておく。
- ②カブの葉の柔らかい部分を選び、5mmぐら
いに切り、塩をふっておく。
- ③ニンジンは細い千切りにしてゆでておく。
- ④ツナ缶を汁ごとボールに入れ、こしょうとすし酢
を入れ、よく混ぜる。ニンジンと水分を絞ったカ
ブ、カブの葉を入れ、よく混ぜる。



カブは11月から1月の寒い時期
が最もおいしい時期です。お漬物
にされることが多いかもしれませ
んが、クリスマスにお正月にと、
調理法を変えて味わってみては
いかがでしょうか？



煮込みすぎないことがポイント
です！お好みでワサビを添えて
もおいしいですよ。

カブのうすくず汁

【材料 6人分】

- カブ 120g ●昆布鰹だし 200cc ●カニかまぼこ 15g
- 塩 0.8g ●薄口しょうゆ 1g ●酒 3g ●くずまたは片栗粉 6g
- カブの葉または三つ葉 少々

【作り方】

- ①カブは皮をむき、8等分のくし切りにする。大きいものは、くし切
りにしたものを半分にする。
- ②昆布鰹だしを鍋に入れ、火にかけて塩・酒で調味し、カブを入れる。
- ③カブの表面の色が少し変わったら、カニかまぼこ・薄口しょうゆを入
れる。
- ④水溶きくず(片栗粉)を、カブを煮た鍋に入れ、とろみをつける。
- ⑤仕上げに、カブの葉または三つ葉を盛り付けて出来上がり。