

Mashiki Photography

マシキ フォトグラフィー

皆さんのとっておきの益城町を教えてください



『藻川満水』 石川隆誠さん 撮影場所：赤井

『美しい蓮の季節』

岡本千恵子さん
撮影場所：土山



『蛭』

福島しよーたさん
撮影場所：町民グラウンド



『真夏の池』
安田真衣子さん 撮影場所：小池



『夕暮れの早苗田』
高木隆明さん 撮影場所：島田

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください



山形だし 山形県の郷土料理

【材料】

A | キュウリ…1本 大葉…4枚
ミョウガ…2個 ナス…小2個
ショウガ…1かけ 小ネギ…1/2本
かつお節…ひとつかみ
麵つゆ*またはだし醤油…適量

※濃縮タイプに合わせ薄めて使用

【作り方】

①Aは粗みじん切り、ショウガはみじん切り、小ネギは輪切りにする。ナスを水に漬けてあく抜きし、水気を切る。

②①に麵つゆ、かつお節を入れ、全体を混ぜてよく味をなじませる。

食改さんの 健康レシピ

野菜ソースでもりもり野菜を食べよう

食中毒予防のため、清潔な保存容器を使い、早めに食べ切りましょう。 圃 健康保険課 健康増進係 ☎234-6123

万能！トマトソース

【材料】

トマト…1個 玉ネギ…1/4個
ハーブソルト*…小さじ1/2
レモン汁……………大さじ1/2
オリーブオイル…大さじ1/2
※塩の量は野菜の重量の1~1.2%
に調節してみましょう。

【作り方】

- ①野菜を粗みじんにする。
- ②①に調味料を混ぜ合わせ、味をなじませる。



しょうゆベースソース

【材料】

しょうゆ
好きな香味野菜
ニラ、ニンニク、ショウガ、
ミョウガ、大葉 など

【作り方】

好きな香味野菜を粗みじん切りにして、ひたひたになるまでしょうゆを入れる。一晩おくと味がなじんでさらにおいしさアップ♪

