



やいた☆クッキン GOOD

～きゅうりの中華風ピクルス～



【1人分】熱量 96kcal 塩分 1.3g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2016

材料 (2人分)

- ・きゅうり 2本 【下準備】
- ・ゴマ油 大さじ1 しょうがはすりおろしておく。
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうが ひとかけ

作り方

- ①きゅうりをよく洗い、すりこぎなどでたたいてヒビをいれ、一口大に切る。
- ②フライパンで、しょうがときゅうりをごま油で軽く炒める。
- ③酢、しょうゆ、砂糖を加えてきゅうりの周りが透き通る程度に、さっと火をとおす。
- ④ボールなどに移し、冷蔵庫で冷やせばできあがり。

《編集後記》 いいあんぼいだわ～

矢板の暑い夏が終わりました。週末ごとに行われるイベント、それぞれに頑張っている人たちがいました。訪れる人、それを迎える人、関わり合う中で自然とこぼれる笑顔。取材先でその笑顔を見る度に、人の魅力、矢板の魅力を深く感じることができました。(奏)

9月24日(土)に矢板武記念館で蔵*武 Project主催の「蔵 DE Night!!」が開催されます。身近にある場所だからこそ、なかなか訪れる機会が少ない場所かと思しますので、キャンドルが灯るこの特別な機会に、ぜひ足を踏み入れていただきたいです。(凜)

「ゆるキャラグランプリ2016」も後半戦に入りました。矢板市からは人気の「ともなりくん」が参戦中で、100位以内を目指して頑張っています。投票期間は、10月24日(月)までですので、皆さん1日1票よろしくお願ひします。(ポッポちゃん)

「やいた八ヶ岳原ヒルクライムレース2016」が終わって、自分の中で夏が一区切り。この夏は、仕事にかまけて妻をどこにも連れていっていなかったことを猛反省。休みをとって、妻をどこにも連れて行こうかと悩みに悩む今日この頃です。(伊達男)

ゆるキャラグランプリ2016

～ともなりくん参戦中！1日1回投票をお願いします！～



投票してナリ！

去年よりさらに上位を目指すため

今年も市の公式キャラクター「ともなりくん」がゆるキャラグランプリにエントリーしました。8月17日現在、ともなりくんの順位は1416体中47位。さらに上位を目指し頑張りますので、応援をよろしくお願ひします！
【まずはID登録を！】

- 投票するためにはIDを登録する必要があります。まずは、下の手順に沿ってID登録をしてください。
- ① entry@vote.yurugp.jp に空メールを送信
 - ②返信メールに記載された URL からパスワードを設定

QRコードを読み取るとメールが送れます。

メールのURLをクリックするとHPが開きます。

4～12桁でパスワードを設定します。

問い合わせ／秘書広報課 ☎ (43) 3764