



車から、君は見えない気づかない

▼冬の交通安全運動が実施されます！

交通安全運動は、道民一人ひとりが普段から交通ルールを守り思いやりのある交通マナーの取り組みを自らできるよう習慣づけ、交通安全意識を高め、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

▼実施期間

11月16日（水）～11月25日（金）の10日間

▼実施の重点

- ① 高齢者の交通事故防止
- ② 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ③ 凍結路面等のスリップ事故の防止
- ④ 交差点の交通事故防止
- ⑤ 飲酒運転の根絶

▼交通事故防止ポイント

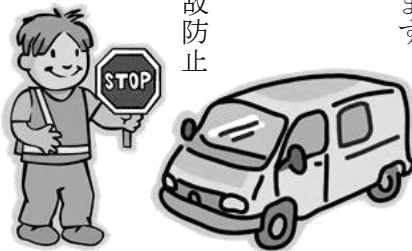
① 夜のお出かけは、反射材を付けて運転手に見つかりやすい服装にしましょう。

② 夕暮れ時が早まり、歩行者、自転車が見えづらくなります。特に、「右前方からの横断歩行者」「交差点やその付近での歩行者、自転車」などに対する目配りが大切です。優しい思いやりある運転に心がけましょう。

③ 雪が降っていないなくても、気温の低下により路面が凍結している場合がありますので、スピードを落として路面状況をよく確認しながら運転しましょう。

④ いつもの通り慣れた道路は「我家」感覚で警戒心が乏しくなり、安全確認を怠る傾向があります。必ず安全確認を徹底しましょう。

⑤ 飲酒運転は重大犯罪！「飲酒したら運転しない」「運転するなら飲酒しない」を徹底しましょう。



Cooking

「秋鮭の南蛮漬け」



家庭でシトロンの味

成田シトロンの今月の一品



作り方

- ① 鮭は一口大の大きさに切り、塩を薄くまぶして10分くらい置いておく。
- ② フライパンに油を入れ、170℃にする。
- ③ 塩をまぶしておいた鮭に小麦粉をまぶし、油で揚げる。魚が浮いてきたら網ですくい、油をきり、何分間かあけて2度揚げをする。
- ④ 合わせ調味料を沸かし、熱いうちに揚げた鮭を入れる。
- ⑤ 長ねぎを5～6cmに切り、魚焼き機で焦げ目をつけるように焼く。焼き上がったら合わせ調味料に混ぜ、レモンも入れる。

ポイント

- ・鮭は生臭みをとるため必ず塩をまぶしましょう。
- ・2度揚げをすると煮崩れしにくく、小骨まで火が入ります。
- ・生臭みをとるために、レモンは必ず入れましょう。
- ・冷蔵庫で保管すれば10日ほど日持ちします。
- ・長ねぎの代わりに玉ねぎを使う場合は、フライパンで炒め、軟らかくなってから合わせ調味料の中に入れましょう。

材料（4人分）

材料

- 鮭・・・400g
- 長ねぎ・・・1本（無い場合は玉ねぎ100g）
- 赤色ピーマン・・・1個
- かつお節・・・100g
- 小麦粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- レモン輪切り・・・3枚
- 合わせ調味料
- かつおだし・・・360cc
- みりん・・・270cc
- 酢・・・180cc
- 薄口醤油・・・90cc
- ※甘酢（薄口醤油がない場合）
- 〔水・・・630cc、酢・・・270cc〕
- 〔砂糖・・・80g、塩・・・2～3g〕

剣淵町ホームページでもご覧いただけます！ <http://www.town.kembuchi.hokkaido.jp/>



レクサイド桜岡

総料理長  
成田正則さん