

年末における犯罪や事故を防止するために



▼犯罪や事故の無い年末を迎えましょう

年末は、空き巣や車上ねらいなど、道民生活に身近な犯罪や振り込め詐欺の発生が予想されます。安全で安心な年末を送り、希望に満ちた新年を迎えるため、普段から次の事に気を付けて犯罪被害や事故に遭わないようにしましょう。

▼こんな事に気を付けて

- ① 外出するときには、必ず戸締りをしましょう。短時間の外出も油断大敵です。
- ② 自動車内には物を置かないようにしましょう。自動車から離れたときには社内にも物を置いたままにせず、必ずエンジンキーを抜いてドアロックをしましょう。
- ③ オレオレ詐欺に注意しましょう。息子や孫を名乗って「携帯電話の番号が変わった」「溶連菌にかかって声がおかしい。」などの電話はオレオレ詐欺です。振り込む前に家族、知人、警察に相談しましょう。



オレオレ!

「鶏肉八幡巻き」



材料(4人分)

材料

- ・鶏モモ肉…2枚(300g) ・ごぼう…1本 ・ニンジン…1本
- 合わせ調味料<<漬け込み用>>
- ・しょう油…90cc ・みりん…90cc ・酒…90cc
- ・小麦粉…適量
- 合わせ調味料<<ごぼうとにんじん>>
- ・しょう油…90cc ・みりん…90cc ・酒…360cc
- ・砂糖…15g ・油…適量



家庭でシエフの味

成田シエフの今月の一品

観音開きの仕方

まな板の上に、皮を下にして広げた身の中央から包丁をねかせて、外側に向かって身をそいで開く。上下を逆さにおき、反対側の身も同じように開く。

作り方

<<漬け込み用>>

- ① 鶏肉は観音開きにする。肉を巻いたときに同じ太さになるよう、厚いところは削る。
- ② ボウルの中に鶏肉と合わせ調味料を入れ、ラップで中ぶたをし、15分位おく。
- ③ 鶏肉をざるのにせて、たれを切る。
- ④ まな板の上にホイルをしき、鶏肉に煮たごぼうとにんじんをのせて、ごぼうとにんじんが中心になるよう肉をねじ込みながら巻く。
- ⑤ オーブンレンジを180℃に設定し、アルミホイルに巻いたまま15～18分焼く。

ポイント

- ・オーブンで焼く際は、金串を2～3秒さした後、手で串をさわって肉内部の温度を確認しましょう。
- ・オーブンをお持ちでない方は、肉を糸で巻きつけ、タレ(水630cc、しょう油90cc、みりん90cc、砂糖10g)を煮立たせてから約20分煮る作り方もあります。

<<ごぼうとニンジン>>

- ① ごぼう、ニンジンは鶏の長さに合わせ、断面は1cm角になるように切る。
- ② 鍋に油をひき、ごぼうを軽く炒めてからニンジンを入れる。
- ③ ②の中に酒180cc、砂糖を入れて煮込む。
- ④ 煮立った③の鍋にみりん、しょう油の順番に入れる。しょう油は早く煮詰めるため、4～5回に分けて入れる。
- ⑤ 煮詰まったら味を見て、煮える前に汁がなくなる場合は酒を足す。煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ ごぼう、ニンジンに火が入ったら鍋から取り出して皿にのせ冷ます。

ポイント

- ・煮詰まったら、酒、みりんを入れて味をととのえる。

SAKURAOKA 総料理長 成田正則 さん
レクサイド桜岡

八幡巻きは冷やして楽しむものです。食べる前は冷やしましょう。また、作ったものを冷凍庫で保管すれば4～5日間は保存できます。

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/>