

車上荒らしに注意してください!!

剣淵町保育所周辺の住宅で車上荒らしが発生しています。  
十分に気をつけて車の駐車をしましょう。



- ◎駐車時は、「キーを抜く」「ドアロック」を習慣に  
自動販売機や店舗等にちよっと立ち寄るときも、必ず  
ドアロックをしてください。ドアロックをしない状態  
での被害が過半数を占めています。
- ◎車内にバッグ等を放置しない  
現金、貴重品、バッグ等を車内に置いたまま車から離  
れないようにしてください! ドアロックをしていて  
も、車外から小銭やバッグなどが見えると、ターゲッ  
トになります。
- ◎警報ブザーの活用を  
窓ガラスの破壊や衝撃、不正なドアの開閉に反応する  
警報ブザーを設置すると効果があります。また、車外  
から見えるところに警報装置設置などの標示物を置い  
ておくのも一つの方法です。

COOKING

ひりゅうず  
「煮込み 飛竜頭」

最終回

chef Narita



材料 (4人分)

- 木綿豆腐・・・1丁 (400g)
- 人参 (千切り)・・・30g
- キクラゲ (水で戻した物・千切り)・・・4枚
- 鶏肉 (もも肉)・・・30g
- エビ (てんぷら用)・1本
- 長芋 (すりおろす)・50g
- 卵・・・1個
- すり身・・・30g
- 揚げ油・・・適量

【合わせ調味料】

- 鰹だし・・・1170cc
- 薄口醤油・・・90cc
- みりん・・・90cc
- 酒・・・適量

作り方

- ① 鍋に水を入れ豆腐をしっかりと煮る。完全に火が通ったら豆腐をクッキングペーパーで包み、ザルの上に乗せる。
- ② ①の上に重しをして40分水切りをする。
- ③ 鍋で鶏肉・エビをポイルし冷ましてから1/3の合わせ調味料で煮る。
- ④ ③とは別の鍋に、人参とキクラゲを入れ1/3の合わせ調味料で煮てから冷ます。
- ⑤ 水切りした豆腐をフードプロセッサーで滑らかにする。
- ⑥ ボウルにすり身を入れゴムベラで滑らかにする。豆腐、長芋、卵、④の人参、キクラゲの順番に入れ混ぜる。
- ⑦ ⑥を4等分にし、中央に③の鶏肉・エビを入れ、油を塗った手で丸める。丸めたら、油を薄く塗ったお皿に置く。
- ⑧ 170度の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑨ お湯を沸かし、⑧をお湯にくぐらせて湯通しする。
- ⑩ 残りの合わせ調味料で煮る。

ポイント

- ・豆腐は水分を切り過ぎない。
- ・豆腐はしっかりと滑らかにする。



総料理長成田正則さんが4月20日にレークサイド桜岡を退職されるため、「家庭でシェフの味」を今回で終了します。  
今までありがとうございます。

家庭でシェフの味  
成田シェフの一品