

いわき民報
発行所 三町六番地
電話 3812
編集局 1222

常任委を満場一致了承

教育委はあす選任

平市議会 二日間開く

平市定例会は二十日午前十時開会... 常任委員は「文教厚生」を除き...

教育委は人選難

噂にのぼる人々を見る

新教育委員五名の選任については... 諸市長も各々部や団体から推薦...

いんがら
本場新築 築屋の子
柴ひし羊かん相模甲斐
小舗みよし

三千年前縄文中期の女神の土偶を発見

全国に数箇、大久川で子供ら拾う

今から三千年前とされる縄文中期... 発見された土偶は全身...



五町歩栽培目標に一寸蚕豆を奨励

高久、夏井、神谷、飯野方面へ

平市農務課では三毛作による現金... 収入を計る方法として...

迫予一千二百万円

公民館新築など主なる事業内容

警城市

二十日の警城市議会定例会... 会に附議された本年度...

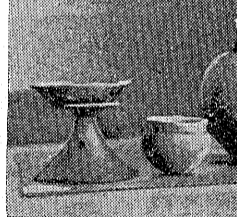
赤字克服へ三カ年計画

警城市では赤字解消について... 四町目地区に於いて...

勿来で土器発掘

火力発電引込線の工事中

去る十七日勿来市岩間町土器発掘... この辺りは昔から...



市会協議会

勿来で廿四日... 勿来市では来る二十四日午前...

映画会開く

四倉の日程... 四倉町はこのほど十七日...

人事消息

警長岡部保男氏は十九日... 警長岡部保男氏は十九日...

天気予報

【今晩】北よりの風、雨の... 北よりの風、雨の...

七夕祭写真コンテスト入選発表
平市商店会連合会主催の第一回写真コンテストは東京プロ作家下島...

あみもの生徒募集
学則上 東京文化編物学院平分院
平市三丁目平和通り二番三丁...

吉野一皿
がご飯四杯分
藤越
小名浜 平市

新装 開業
割烹旅館 翠十月
(もと市の家)
平市新田町 電話 332番

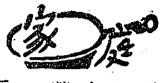






# 秋の味覚 サンマの料理法

## 栄養、美味ともに100%



家庭  
は昨年を過かた  
上廻る豊饒で解  
薬六日間で既  
一貫又二十五  
「家」を養育、ふ  
んだんに食糧を賡めて  
る。食慾の秋の味覚として  
珍重されるサンマ、安く  
出廻る「サマ」また  
サンマが「サマ」に  
が予想される  
の、美味し  
く、しかも栄  
養豊富として  
あまのいサン  
マ料理の手軽  
な作り方を平  
保健所栄養士  
阿部よしさん  
に聞いてみた

平保健所栄養士  
阿部よしさんに聞く

夏の疲労回復には秋のサンマは絶好の食べ物だ、風味を嫌う人のために生、チン、カレーまたは酢味噌を効かせたサンマは、毎日でも食べられる。サンマは食へられぬ。基本的な三食の食へ方は朝食、昼食、夕食は一日に消費された体力の補充と明日への活動の貯蓄である。サンマの場合朝食はパン食とも同じ様な調理で、昼食は弁当とも利用出来る。それ、それサンマ半尾と油大匙一杯と野菜を煮て、夕飯はサンマの骨を煮て食べる。また茶碗蒸しや汁煮、一寸先き煮をして出汁で煮付け、酒蒸しとして食べる。産卵は一日分二十八円から三十円もあれば充分に手軽で食べられる。サンマ料理の代表的なものを書いてみる。(一) いすも一八前、カツノ内は産卵済み(カマコリ)

さんま煮といんげん  
のソテー サンマ半尾、油大匙一杯、いんげん二杯、砂糖茶匙一、醤油と味噌。サンマは油で焼いていんげんは油で焼いていんげんを切った油でいた

【サンマライスと中華スープ】 サンマ半尾、京菜を一握、油大匙一、大根、紅菜、サンマは骨抜きにして塩を少し、血抜きをして切り、京菜は塩ゆでして切る。米、干酒五分、醤油二割の割合で炊き、調味料は煮終り飯をゆすぶるとよく通せる(サンマの骨をみじん切りの塩をまぶす)。スープは油を流した湯で京菜をゆで、これに煮出し塩味をいれたスープを作り、大根をゆすぶる。(二一九、一九二)

【サンマの蒲焼】 サンマ半尾、油大匙一、片栗粉茶匙一、油大匙一、砂糖大匙半、生卵少し。サンマは骨抜きにして、横に切り塩をまぶす。片栗粉をまぶして油で揚げる。タレは砂糖、醤油、片栗粉を好むの味にし、煮て飯のせ、残り汁をかける。(二一九、一九二)

【サンマボールと焼なす】 サンマ半尾、玉葱十分の一、人参、油大匙二、片栗粉茶匙一。サンマは骨抜き、みじん切りの玉葱とおしんこを片栗粉をまぶして焼く。なすは縦横に細く皮を剥いて、焼いて味付けをまぶす。(二一九、一九二)

【カレーハンバーグ】 (パン向き) サンマ半尾、玉葱粉大匙二、カレー粉茶匙一、油大匙二、小麦粉大匙一、油茶匙二、小麦粉大匙一。

【来客用の一汁三菜料理】 ① 湯豆腐と煮のすまし汁、② 煎餅、だし湯汁、③ 煎餅、④ 煎餅、⑤ サンマは骨抜き、みじん切りの玉葱とおしんこを片栗粉をまぶして焼く。なすは縦横に細く皮を剥いて、焼いて味付けをまぶす。(二一九、一九二)

【サンマの煮付け】 サンマ半尾、玉葱十分の一、人参、油大匙二、片栗粉茶匙一。サンマは骨抜き、みじん切りの玉葱とおしんこを片栗粉をまぶして焼く。なすは縦横に細く皮を剥いて、焼いて味付けをまぶす。(二一九、一九二)

【サンマの煮付け】 サンマ半尾、玉葱十分の一、人参、油大匙二、片栗粉茶匙一。サンマは骨抜き、みじん切りの玉葱とおしんこを片栗粉をまぶして焼く。なすは縦横に細く皮を剥いて、焼いて味付けをまぶす。(二一九、一九二)

【サンマの煮付け】 サンマ半尾、玉葱十分の一、人参、油大匙二、片栗粉茶匙一。サンマは骨抜き、みじん切りの玉葱とおしんこを片栗粉をまぶして焼く。なすは縦横に細く皮を剥いて、焼いて味付けをまぶす。(二一九、一九二)

【サンマの煮付け】 サンマ半尾、玉葱十分の一、人参、油大匙二、片栗粉茶匙一。サンマは骨抜き、みじん切りの玉葱とおしんこを片栗粉をまぶして焼く。なすは縦横に細く皮を剥いて、焼いて味付けをまぶす。(二一九、一九二)

【サンマの煮付け】 サンマ半尾、玉葱十分の一、人参、油大匙二、片栗粉茶匙一。サンマは骨抜き、みじん切りの玉葱とおしんこを片栗粉をまぶして焼く。なすは縦横に細く皮を剥いて、焼いて味付けをまぶす。(二一九、一九二)

【サンマの煮付け】 サンマ半尾、玉葱十分の一、人参、油大匙二、片栗粉茶匙一。サンマは骨抜き、みじん切りの玉葱とおしんこを片栗粉をまぶして焼く。なすは縦横に細く皮を剥いて、焼いて味付けをまぶす。(二一九、一九二)

レコード鑑賞会  
警備市はまき会ではレコードコンサートを二十五日午後六時半より同市本町警察官庁ビルで開催する。曲目、ベートーベン作曲第八交響曲、シューベルト作曲ピアノ五重奏、ベートーベン作曲月光の曲など。

谷川瀬への水道は何時  
道路の路床が固まつてから布設  
【問】 私は谷川瀬で三十米道路の延長が望ましいが、道路が出来ないで水道の配水管が布設出来ません。それは水道管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

市民の談室  
【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)



【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)

【答】 三十米道路の延長は善くも悪くも道路が出来ないで水道の配水管が移動して破損の危険があるからですか。その意味で御宅附近は道路の完成を待たなければならぬので、今しばらく御待ち下さるようお願い致します。(平市 水道課)