



こんにちは。大村市の地方創生課です。

大村の街でもクリスマスソングを耳にする機会が増えました。スーパーをのぞくと大村産の美味しそうなみかんや黒田五寸人参を見かけ、冬の訪れを感じています。

大村市の移住・定住情報については、ホームページ『おおむら暮らしのおおくらさん』やSNS、YouTubeでも発信をしていますが、YouTubeの撮影裏話などもお届けできたらと思い、瓦版を発行することになりました。のんびりと発行できればと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

YouTube発信中!

地方創生課若手職員の馬場さんが、大村市の魅力を発信する『BABAチャンネル』。

秋は、**長崎和牛**の魅力を発信するため、牛の出荷から取材に行ってきました。

大村市内に生産者さんがいることも、牧場があることも知らなかった馬場さん。

生産者の皆さんの愛情に触れ、さらに感謝をして大事に食べていきたい、

と話していました。

大村市内の生産者のみなさん頑張っています!!

おおむら暮らし公式チャンネルで検索★



「おおむら暮らし」
公式
YOUTUBE
チャンネル



今日のおうちごはんはいかがですか？



大村の豊かな食材で作った「保育園給食」のレシピを、こちらもYouTube 動画で発信中！
「保育園給食」をもとにした幼児食のレシピですが、お子さんはもちろん、
お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、とみんなで食卓を囲めるアレンジレシピです。
大村市で育ったお母さんやお父さんには懐かしいレシピもあるかもしれませんね。
今日のごはんは「おおむらくらしのおうちごはん」いかがですか？ぜひご覧ください。

ごはんが進むお魚のごちそう「鯛の照り焼き」



〈材料〉 4人分

鯛の切り身 4切れ
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と1/2
片栗粉 小さじ1/4
サラダ油 小さじ1
ゴマ 適量

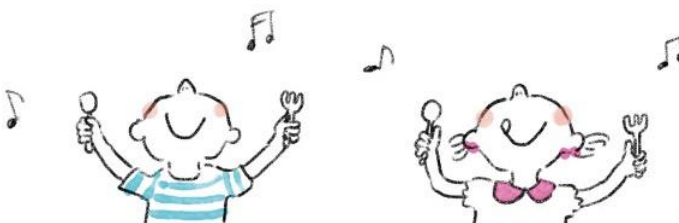
〈作り方〉

- 1.【タレをつくる】。バットに砂糖と醤油、片栗粉を入れてよく混ぜる。
2. 1に鯛の切り身を入れ、タレにさっとくぐらせる。
3. フライパンにサラダ油を引き、2を並べ入れて焼く。
4. ある程度火が通ったら1のタレを入れ、絡めながら焼く。
5. 器に盛りつけ、仕上げにゴマを振る。



〈ポイント〉

一般的には片栗粉を切り身に薄くまぶしますが、今回はタレの中に一緒に入れ込みました。洗いが少なくなって便利！



大村市役所地方創生課

〒856-8686 長崎県大村市玖島1丁目25番地 TEL:0957-53-4111(内286)



2020年11月発行