

関根キンさん 100歳賀寿

関根キンさん(小平)が8月17日に100歳の誕生日を迎え、県と村から賀状・祝金・記念品が贈呈されました。
関根さんは手芸や川柳が趣味で、特に川柳では、平成16年の石川地方住民総参加「地域安全の日」大会の川柳の部において優秀賞を受賞しています。

【長寿の秘訣】
クヨクヨしない、好き嫌いせず
なんでも食べること！



今月のメニュー

炊飯器で作るパエリア

- 材料**(3合分約6人分)
- | | | | |
|-----------|-------------|----------------------|------------|
| 米 | 3合 | 白ワイン | 大さじ1 |
| 水 | 適量 | コンソメ | 2個 |
| あさりの水煮缶 | 1個 | サフラン | 少々 |
| 殻付き海老 | 6尾 | 塩こしょう | 少々 |
| シーフードミックス | 1袋 | | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | <付け合わせ> | |
| トマト | 1個 | パセリ、レモン..... 適量 | |
| パプリカ赤黄 | 各1/2個 | | |

- 作り方**
- ①米は洗ってザルに上げ、30分程おく。
 - ②えびは背に切り込みを入れて背ワタを取り除く。シーフードミックスは白ワインをまぶす。玉ねぎは粗みじん切りにし、トマト、パプリカは1cm角に切る。
 - ③炊飯器に米を入れ、目盛りよりも若干少なめに水を注ぎ、あさりの水煮缶、えび、シーフードミックス、玉ねぎ、トマト、パプリカを乗せ、コンソメ、サフランを加えて炊く。
 - ④炊き上がったら全体を混ぜ、塩こしょうで味を調える。器に盛り、くし形に切ったレモンを添え、みじん切にしたパセリをちらしたら完成！

パエリアは、スペインのバレンシア地方発祥の米料理で、魚介や肉、野菜などを米と一緒に炊き込んだ料理です。スペインでは、特別な時や、家族が集まる週末などに、ちょっとした馳走として食べられることが多いといわれています。サフランで色付けされ、平たい鍋(パエジェラ)で調理されるのが特徴ですが今回は家庭で簡単に作るために炊飯器で作るレシピをご紹介しますのでぜひお試しください。

1人分の 栄養価	エネルギー 301 (kcal)	タンパク質 14.2g	脂質 0.8 g	炭水化物 56.3 g	食塩相当量 0.9 g
-------------	---------------------	----------------	-------------	----------------	----------------

訂正とお詫び 前月号(8月号)5ページ下段「平田村健康づくり推進協議会委員」の委員の役職名に誤りがありました。正しくは、「眞弓 裕人 平田村(参事 兼 住民課長)です。お詫びして訂正いたします。