

旬の魚をおいしく食べよう！

ぶりの唐揚げ



材料（4人分） 1人分エネルギー 258kcal

- ▶ぶり切り身……………4切れ
- ▶片栗粉……………適宜
- ▶揚げ油……………適宜
- ▶しょうゆ……………大さじ1
- ▶酒……………大さじ1
- ▶おろし生姜……………小さじ1

作り方

- 1 しょうゆ、酒、おろし生姜を合わせておく。
- 2 ぶりは1切れを4等分にし、1に漬けておく。
- 3 2の汁気をきり、片栗粉をまぶして、180度の揚げ油でこんがり揚げ、器に盛る。

栄養アドバイス

冬に出回るぶりは、寒ぶりと言われ、脂肪が多くのおいしいとされています。

成長するにしたがい名称が変化することから出世魚といわれ、ぶりの幼魚は「はまち」です。

ぶりには、肝臓の機能を高めたり、コレステロールを低下させたりする作用がある「タウリン」が多く含まれています。



人の動き

平成24年11月1日現在

人口	32,825人	(前月比	+36人)
男	15,707人	(前月比	+22人)
女	17,118人	(前月比	+14人)
世帯数	12,100世帯	(前月比	+18世帯)

資料：住民基本台帳（外国人人口・世帯を含む）

目次 CONTENTS

3 特集

地域に眠る支え合いを掘り起こす

14 今月の話題

互いに尊重し助け合い、
ともに生きる社会を目指して

町長日記 vol.35 「世界最古の国家」

16 年末年始の業務案内

17 たわらもとウォッチング

22 秋季総合競技大会の結果

24 暮らしの情報

▶こんなときどうしたらいいの？
カセットボンベやスプレー缶ってどうやって捨てるの？

▶てんいち先生

▶国保中央病院だより

小児科 web 当日受付システムを開始

インターネットや電話予約でスムーズに診察

▶老後の備えに！ 知ろう国民年金

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

26 情報ホットラインワイド版

▶P26…償却資産を利用している皆さんへ。
平成25年1月31日までに申告を ▶P26…

マナーを守って猫を飼おう ▶P27…広報た
わらもにとって、ズバリどう思いますか？ ▶

P29…第40回町民マラソン大会 ▶P29…成
人式 ▶P30…田原本駅周辺の活性化を検討

するワークショップへの参加者を募集します

▶P31…無料相談コーナー

32 情報ホットライン

38 ▶子どもが輝く幼稚園

子どもの心の声や

豊かな感性があふれる作品展

▶我が家の天使

▶図書館だより

40 12月の健康カレンダー

予防接種町内委託医療機関