マルシェ

新潟名物

笹だんご 140円

ホテルナカジマ ☎ 62-6200

マルシェ

ぽえむ特製

うどん・・・300円

鯉のからあげ 1パック・・・300円

喫茶ぽえむ ☎ 62-8760

マルシェ

4月7日は
鉄腕アトムのお誕生日です

※ 大きなアトムと一緒に写真をとろう
※ アトムグッズの販売もあります
※ その他にもいろいろあります

一路会(ひばりちゃん) ☎ 63-7421

マルシェ

掘り出し陶器市！

お宝ゾクゾク
早いもの勝ち!

わかまつ本店 ☎ 62-0610

おいしさ抜群!! ご予約承ります マルシェ

山菜おこわ 1パック¥300

栗おこわ 1パック¥300

新じゃが煮ころがし \200

おもちゃ箱 ☎ 63-0025

マルシェ

＼この味 たまんね～っ!!／

五目おこわ

清水屋旅館にて販売します

1パック 300円

中込駅前
清水屋旅館 ☎ 63-1133

次回のグリーンマルシェは5月5日(土)

中込地区佐久鯉まつりと同時開催の予定で、久しぶりに**コオロギさん似顔絵会**を企画しております。

当日は子供鯉みこし・中込料飲祭・佐久鯉太鼓演奏・中込公園稲荷神社春の例大祭・鯉こく無料サービスなど、たくさんのイベントを準備中です。来週号もお見逃しなく！

グリーンマルシェ出店募集

★初回のお試し出店は無料

出店する内容について本紙に掲載します。この広告料として1回500円ですが初回は無料です。テント・机などは無料貸し出しいたします。非営利の発表会などは常に無料です。

★イベントも多彩

マルシェ当日のイベントは、スタンプラリーで素敵な景品をプレゼント、というスタイルが多いのですが、毎回工夫を凝らしてお客様に喜んでいただけるよう考えています。

★お問い合わせは商店会まで

出店してみようかなという方は商店会事務所62-5714にお問い合わせください。

お知らせ

4月10日（火）は火曜市。野菜果物などの大特価市です。

午後1時30分～
駅前グリーンモール

美味しく、健康に…豚肉の料理

先週号の「豚肉の栄養」に続いて豚肉料理の紹介です。

塩豚 本格版

沖縄名物のスーチキ（またはスーチカー＝塩漬けの意味）は、本格的に作ると1週間以上かかりますが、豚肉が熟成し、とても美味しくなりますので、根性のある人は挑戦してみてください。

①豚ばら肉ブロック500g～1㌔にたっぷりの塩をすり込み、ラップなどで包んで冷蔵庫に1週間置きます。水分が出るので時々キッチンペーパーなどで拭き取ります。重石をするという人もいます。

②塩抜き…豚肉を水に入れて塩抜きをします。1時間ほどしたら、水を半分替えてまた1時間。これを3～4回繰り返します。適度な塩加減にするのが一番難しいようです。

塩漬けした肉をいきなり茹でて、茹で時間で塩加減をするというレシピもありますが、私は失敗しました。長時間茹でてもあまり塩は抜けません。

③茹でる…塩抜きの水に入った状態のまま火にかけ、煮立てないように静かに2～3時間茹でます。

④冷まして出来上がり。

薄切りでチャーシューのようにラーメンに乗せて・野菜炒めに入れて・焼いて野菜を巻いて・炒飯の具など色々使えます。

塩豚…これは脂身の少ないロースを使っています。

塩豚 簡易版

本格版は時間もかかり塩抜きが難しいので最初から塩を加減します。2～3日漬けるだけでもアミノ酸が増えて美味しくなります。

肉は用途やお好みで、脂身の多いバラ肉からロース・肩ロース・ももも肉まで何でもOK。

①ブロック肉に塩を薄くまんべんなく降ります。肉500gに小さじ2杯ぐらいが目安で、余分な塩は振り落とします。ラップに包んで冷蔵庫で2～3日熟成させます。

②煮立てないように1時間ほど茹でて出来上がり。

脂身の少ない肉ならハムの代わりにサラダやサンドイッチにも合います。パスタの具にも良さそうです。

豚レバーのオーロラ和え

貧血気味の人におすすめなレバーですが、苦手な人が多いと思います。先週ご紹介したようにレバーの鉄分はホウレンソウなどより吸収率が格段に良いので、保育園の給食で人気のあるレシピをご紹介します。

①レバー300gはスライスして牛乳で臭みを取る。

②牛乳からあげ、おろし生姜小さじ1・しょうゆ大さじ1を加えて混ぜる。

③トマトケチャップに同量の中濃ソースと砂糖少量を加えて煮立てる。少量の味噌を加えると美味しい（らしいけど未経験）

④②のレバーに片栗粉を付けて油で揚げ、揚げたてを③のオーロラソースにくぐらせて出来上がりです。

なおオーロラソースというのは、ケチャップ＋同量のマヨネーズだというレシピもあり。こちらも人気があります。

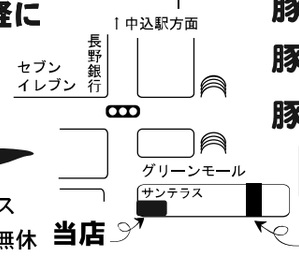
（井出精肉店）

お探がしの音楽ソフトは
専門店におまかせ下さい

名曲・名盤を見つけだします

お問い合わせは電話でお気軽に

音楽ソフト専門店
ダンボー
佐久市中込サンテラス
☎ 62-7148 年中無休



4月7日～15日
塩豚用ブロック肉（もちろんスライスでも）

豚ばら肉 100g 100円
豚もも肉 100g 100円
豚肩ロース 100g 130円
豚レバー スライス100g 60円

サンテラス 井出精肉店
火曜定休 ☎ 62-0853

セルフガソリンスタンド
お得なプリカ販売中！

1万円プリカご使用で 2円引き/L
5千円プリカご使用で 1円引き/L

営業時間
朝 7:00
～夜11:00

TEISEKI (株)木内石油 第1SS
佐久市中込1-28-16 ☎ 62-4523