



佐久平では九月に入ると田んぼで飼われた小鯛の水揚げが始まります。体長3〜5センチ程に育った小鯛は、ミネラル豊富で骨まで軟らかく、それぞれの家庭の味で煮つけにされ食卓に並びます。

# 佐久平秋の味覚 小鯛

故郷を離れて暮らしている佐久地方出身の方はこの季節、故郷から届く小鯛の煮付けを食べると口に広がる微かなほろ苦さも心地よく、稲穂揺れる故郷の景色を思い出すことでしょう。

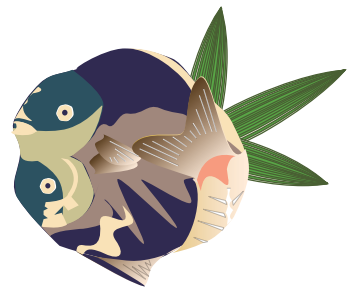
最近では、時代の移り変わりとともに環境の変化、生産される方の減少もあり、こんなお袋の味も味わう機会が減りつつあるのでしょうか。

**■小鯛の煮付け簡単レシピ**

《分量》  
小鯛 2kg  
シヨウガ 60g  
醤油 480cc  
みりん 250cc

砂糖 50g  
①シヨウガを薄切りにし鍋の底に並べます。  
②鯛・醤油・みりんを入れ落しぶたをして火にかけます。  
③火加減は強めから中火煮立った時に煮汁が落しぶたの上にかかるくらいに調節し20分煮ます。  
※5〜10分程度に時間を区切りタイマーをかけておくと焦げ付かせる心配も少なくなります。  
④落しぶたを取り、鯛の上に砂糖を均等に加え、再び落しぶたをして煮詰まり具合に気を付けながら煮て行きます。  
煮汁の様子を見ながら、徐々に火加減を弱め、餡色の照りが出てきたら出来上がりです。火を止めて、一息抜いてから器などに移しましょう。

**■小鯛のから揚げ**  
大きめの物は背開きにしてワタを取り、水洗いします。ペーパータオル



などで水気をよくとってから片栗粉をまぶします。余分な粉をよく落としてから中火の油で5分前後表面がカラツとしたらOK。  
タレ、塩、マリネなどお好みの味付けでお楽しみください。

**■小鯛の押し寿司**  
押し寿司器があるといいますが、開口部より底の部分の小さいタッパーを2つ用意すると便利です。容器にラップを敷き小鯛の煮付けを並べ、その上に酢飯を入れます。タッパーを重ねギュッと押しします。逆さにしてラップごと取り出し、適当なサイズに切り分けまします。飾りに、鯛と一緒に煮たシヨウガをのせるとよく合います。

サッカー JFL 佐久市ホーム戦開催記念  
**AC長野パルセイログッズ展示会**  
2013年9月1日(日)  
午前11時～午後4時  
会場：中込駅前(ほんわか館)

パルセイロが今夏から佐久市でホームゲームを行うにあたり、市内に在住のサポーターによるグッズ(ユニフォーム・マフラー・タオル・フラッグ)やパルセイロが活躍した新聞記事のスクラップおよびマッチプログラムの展示を一日限定のイベントとして開催します。

イベント主催：山浦公義氏(佐久市塩名田)

**金曜日開催中**  
毎週金曜日に開催しています。会場は橋場公会堂横の旧国道254号線沿いです。午後2時～4時まで、10月25日まで毎週開催予定です。  
地元でとれた野菜などがほとんど100円均一です。



## 第3回まちゼミ終了

次回は10月6日

8月19日⑧〜28日⑨の間、全10講座で開催した「まちゼミ」に、ご参加ありがとうございました。今回はお盆過ぎの、ちよっとホッととした時期かなど企画したのですが、まだお忙しい人も多くていつもよりも参加人数が少なかった講座もありました。また逆に予定人数

を大幅にオーバーして、急ぎよ2回の講座に増やしたゼミもありました。ご参加いただいた皆様からはアンケートの回答で「大満足」という評価をいただいていますので、アンケート集計、反省会&次回企画会議をすぐに開き、今年2回目の準備に入ります。

## OASIS 346 ライブ情報

かかしライブ(OASIS 10年目記念ライブ)  
9月1日  
18時30分開場  
19時開演  
前売 3500円  
当日 4000円  
チケット残りわずか!

◇◇  
Challenge Stage Live Vol.33  
9月8日  
18時30分開場  
19時開演  
入場料 1500円(1缶)



“かかし”の3人

ドリンクおつまみ付き  
■お問い合わせ：池田楽器(TEL 62-00046)

## 花火大会フォトコンテスト本日締め切り

今回初めてフェイスブックで受け付けましたが、多くのご応募がありました。応募作品はどなたでも、ネット上で見る事ができます。「信州シェア」といいねのfacebook

ページからイベントへ進むとフォトコンテストへのリンクがあります。花火大会の写真を撮ったけどまだ応募していないという方、お急ぎください。本日24時締切です。

審査結果は9月7日ごろまでには発表できる予定ですので、お楽しみにお待ちください。  
左はフォトコンテストのページから、応募作品の一部です。

次回の **もてな祭市**  
会場：中込交流センター  
9/28 夜7時～8時 出品受付  
出品料は1品10円です  
出品数制限はありません  
10/5 11時～2時 販売  
2時30分～3時 出品者清算



桜井功一さんのマジック教室  
美容室エレガンスにて(8/19)

**コスモス祭り**  
9月14日〜22日  
今年のコスモス祭りは14日に開会式が行われ、例年と同様に多彩なイベントが企画されています。14日の開会式では佐久鯉太鼓演奏・園児による風船飛ばし・佐久市消防団音楽隊演奏・コスモス音頭流し踊り、さらにポールウォーキング、餅つき、内山地区文化祭、清流魚のつかみ取り大会(子ども限定)などが行われます。

コスモスライブは15日歌やダンスにたくさんグループが出演し、いつも大人気のコスモスライブは15日⑧のお昼12時30分〜16時ごろまで。会場はコスモス広場です。  
イルミネーション  
今年は、コスモス型風力発電機と水力発電機等を設置し、夜はイルミネーションを灯します。  
コスモスの花ことば  
「乙女の純潔にふさわしいロマンチックな秋の夜を過ごしてみたいかがでしょうか？」