



～作り方～

- ①丸こんにゃくを一口大に手でちぎる。
- ②ちぎったこんにゃくをしょうゆと砂糖を混ぜたものに最低2時間漬け込む。この時に生姜をすって入れる。
- ③味付けしたこんにゃくをざるにあげて水分をきる。
- ④小麦粉と唐揚げ粉を混ぜたものをこんにゃくにかからめ、卵、パン粉をつけて油でじっくり揚げる。

ワンポイント!

こんにゃくは手でちぎりましょう。粉はまんべんなくつけ、じっくり揚げます。

このコーナーでは、毎月いの町の山や川でとれる食材を使った料理やいの町の郷土料理を紹介します。夕飯の献立等にぜひご活用ください。

第2回は吾北特産のこんにゃくを使った料理です。

材料(4人分)									
サラダ油	パン粉	生姜	唐揚げ粉	小麦粉	卵	しょうゆ	砂糖	丸こんにゃく	
(80g)	適量	少々	60g	合わせて	2個	25cc	70g	(600g)	2個
適量									

自慢の料理を『広報いの』に掲載してみませんか?

ただいま、いの町ではいの町でとれた食材を使った料理や郷土料理の情報を募集しています。「自分が住んでいる地区にはこんな変わった料理がある。」や「こんな特産品を使った料理を思いついた。」等、いの町の料理に関することならどんなに小さな情報でもかまいません。いただいた情報の中から、この『こじゃんとうまいのお～いの町の料理』に掲載させていただきます。電話、FAX、Eメール等でも受付していますので、情報をお待ちしております。

問い合わせ

企画課 ☎893-5855 FAX892-0353
Eメールアドレス kikaku@town.ino.kochi.jp



上下水道休日当番

いの町上下水道組合

☎ 090-9555-6246



飼えなくなった
犬の収集日程

5月22日(月)・6月12日(月)

受付時間 8:30~9:30

- 伊野地区……本庁・各出張所
- 吾北地区……吾北総合支所
- 本川地区……本川総合支所

※吾北・本川地区の方は、処理手続きの都合上前日16時までに各総合支所に連絡をお願いします。

問い合わせ 環境課 ☎893-1160



今月の納税

軽自動車税 全期
国保税・介護保険料(暫定)全納・1期



休日当番医

※都合により当番医が変更となる場合があります。
受診の前に電話でご確認ください。

5月3日(水)	西村 整形外科	893-2455
4日(木)	仁淀 病院	893-1551
5日(金)	森木 病院	893-0014
7日(日)	関田 病院	893-0047
14日(日)	宮内 医院	892-2555
21日(日)	仁淀 病院	893-1551
28日(日)	さくら 病院	893-5111
6月4日(日)	関田 病院	893-0047
11日(日)	高岡 内科	892-0296
18日(日)	森木 病院	893-0014
25日(日)	天王 診療所	891-6678

広報いの 2006年5月号【No.20】 2006年5月1日発行

編集 ■ いの町広報編集委員会

発行 ■ いの町 電話/088-893-1111(代)

印刷 ■ 高知印刷株式会社