



－作り方－

- ①わさびの茎はきれいに洗い、食べやすい大きさに切る。
- ②90度のお湯にくぐらせてボウルにあげる。
- ③塩をふってよくもみ、水気を絞ってタッパーに入れて密封し、冷めるまで置いておく。
- ④こんにやくを適当な大きさに切る。
- ⑤豆腐をすり鉢ですり、ごまと砂糖を入れ、わさびと豆腐を混ぜ合わせる。

ワンポイント!

- わさびはゆでるのではなく、お湯にくぐらせる程度にする。
- わさびは密封しておき、食べる直前に混ぜ合わせた方が色もきれいで辛味もぬげなくて良いでしょう。

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。

第4回は本川特産のわさびを使った料理です。



材料(4人分)	豆腐	半丁
	砂糖	大さじ1
	こんにやく	250g
	塩	少々
	わさびの茎	150g
	ごま	少々

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事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メール等でも受け付けていますので、情報をお待ちしております。

問い合わせ

企画課 ☎ 893-5855 FAX 892-0353
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

7月10日(月)・24日(月)

8月10日(木)・31日(木)

受付時間 8:30~9:30

- 伊野地区……役場本庁・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

固定資産税 2期

国保税・介護保険料(本算定) 全納・3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。

7 月

2(日)	関田病院	893-0047
9(日)	さくら病院	893-5111
16(日)	町田整形外科	891-6565
17(月)	森木病院	893-0014
23(日)	田村外科	893-5712
30(日)	仁淀病院	893-1551

8 月

6(日)	関田病院	893-0047
13(日)	森木病院	893-0014
20(日)	仁淀病院	893-1551
27(日)	さくら病院	893-5111

広報いの 2006年7月号【No.22】 2006年7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



広報いのは古紙配合率100%再生紙を使用し、



大豆インクで印刷しています。