

とまこまい
PHOTO



「宇宙に行ってきます」
春日町 上野 琥葉 さん



「初霜の夜明け」
石河 友紀子 さん



「にらめっこ」
桜木町 ちくわ さん



「対話」
白金町 池田 守 さん

皆さんから届いた素敵なシーンです!

Recipe

とまこまい
レシピ

カレイの香草パン粉焼き

さっくりと香ばしいパン粉がカレイの味を引き立てます!

～とまこまい産の食材～

苫小牧では春にカレイの漁獲量が多く、特に「マガレイ」が旬を迎えます! マガレイは上品かつ弾力のある肉質で、カレイの中でも一級品です!



調理時間 15分

作り方

- ①カレイの両面に塩こしょう、白ワインをふって5分ほどおく。
- ②ニンニクひとかけをみじん切りにしておく。
- ③容器にパン粉、粉チーズ、みじん切りのパセリとバジルを入れ、合わせておく。
- ④①の水分をキッチンペーパーでよく拭い、両面に薄くオリーブオイル(分量外)を塗り、③をしっかりと付ける。
- ⑤フライパンでオリーブオイルを温め、②を軽く炒める。④を入れて中火で4分ほど焼き、裏返してふたをし、4分ほど焼いて完成。

材料(2人分)

- カレイの切り身…2切れ ● 塩こしょう…少々 ● 白ワイン…少々
- ニンニク…ひとかけ ● パン粉…大さじ4 ● 粉チーズ…大さじ2
- パセリ、バジル…各小さじ1 ● オリーブオイル…大さじ2

投稿
大募集!

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 写真、川柳、絵手紙、レシピ **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で
※レシピは料理名、材料、分量、調理方法、料理の完成写真を併せてお送りください。

宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課
広報担当 ※投稿作品は返却不可



↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

●昨年中止となったイベントも少しずつ開催され、取材も増えてきました! まだまだ予断を許さない状況ではありますが、ひとまず見掛けたらカメラ目線をお願いします!! (清)

●入学式の取材に行ってきました! ピカピカのランドセルを背に、元気に登校する新1年生。マスクをしても、キラキラと希望に満ちた表情が伝わってきました! (池)

●P21では市内の桜の観賞スポットを紹介しています。「緑ヶ丘公園」の桜がきれいだというのは知っていましたが、他3カ所は初めて知ったので今年は桜巡りをしたいと思います! (鈴)

●4月号の“とまこまい検定”にたくさんのご応募ありがとうございます! 「健康に気を付けて毎日のお仕事頑張ってください」と心温かいお言葉があったり、とってもうれしかったです!! (石)

人口と世帯(3月末)

総数 ▶ 169,808人
(対前月比: 360人減)
男性 ▶ 83,097人
女性 ▶ 86,711人
世帯数 ▶ 90,198世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～3月31日)

発生件数 96件(前年比0件)
死者 3人(前年比1人増)
傷者 116人(前年比6人増)