



とまこまい  
川柳

霧の中  
青空思う 洗濯機  
大町 伊藤 鈴夏さん

四次元に  
目と気を配る 通学路  
美園町 旗振りおじさん

東小  
私の時代は 2千人  
しらかば町 荒川 忠さん

大掃除  
裏金ないか 熱入り  
光洋町 都築 秀男さん

老い散歩  
気力アップの 可愛い芽  
桜木町 菊谷 美恵子さん

当たり前  
それが出来ない 八十路坂  
巨吉町 村上 和子さん



たくさんの力作をお待ちしています!

Recipe

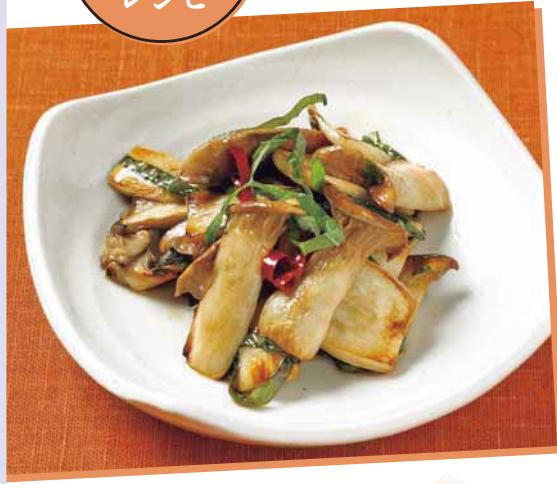


## エリンギのピリ辛和え

作り置きにも最適。冷蔵庫保存で4~5日OKです

~とまこまい産の食材~

苫小牧市は、きのこの総生産量が道内1位!(出典:令和元年北海道特用林産統計より)秋の味覚といえばやっぱりきのこ!これからの季節にぴったりのレシピです。



調理時間 10分

作り方

- 1 ボウルに調味液の材料を合わせておく。
- 2 エリンギを4~5cmの長さで3~4mmの薄切りにする。
- 3 2をフライパンに油をひかずに水分が飛ぶまで焼き
  - 1のボウルに漬け、細切りにした青ジソを加えてから冷蔵庫で2時間ほど置いたら完成。

材料(2人分)

- エリンギ…1本 ● 青ジソ…3枚程度
- しょうゆ…大さじ1/2 ● ごま油…大さじ1/2
- ラー油…大さじ1/2 ● 砂糖…小さじ1
- ニンニクすりおろし…少々 ● 鶏がらスープの素…ひとつまみ
- 鷹の爪(輪切り) 1本分

調味液



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、イラスト **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  
**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



### 今月の編集後記 秘書広報課

●暑い…暑い…暑すぎる。苫小牧の夏がこんなに暑いなんて…クーラーのない我が家はサウナ状態。でも庭の野菜たちは金メダル級に大きく成長!! 暑い夏も悪くはなかったのかな (清)

●全国高等学校選抜アイスホッケー大会の取材に行ってきました。氷上の格闘技といわれるだけあって大迫力…! 全力でプレーされていた選手の皆さん、輝いていました!! (鈴)

●8月22日はとまチョップの誕生日でした!これまでたくさんの人に愛されてきたとまチョップも今年で生誕10周年を迎えました。これからも苫小牧の広告塔として、ますますの活躍に期待! (池)

●今月のとまこまいレシピはエリンギ!食物繊維やむくみを解消するカリウムが豊富とのこと。細かく刻んでハンバーグに混ぜると、旨みと食感が増えてエリンギが苦手な息子にも好評です!(石)

### 人口と世帯(7月末)

総数 ▶ 169,813人 (対前月比: 13人増)  
男性 ▶ 83,127人  
女性 ▶ 86,686人  
世帯数 ▶ 90,548世帯

### ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~8月1日)

発生件数 225件 (前年比22件増)  
死者 4人 (前年比1人増)  
傷者 252人 (前年比23人増)