

ちよボラ情報掲示板

衣類の洗濯、整理等

活動日時 毎週月・火・木・金曜日

13:30～16:30

活動場所 エレガントなぎの浦

(問) 特別養護老人ホーム

エレガントなぎの浦

(担当:森山) ☎520223

利用者と一緒に、施設内温室での園芸作業等

活動日時 毎日9:00～16:30

☆日時等は要相談

活動場所 ワークセンター田鶴浜

(問) 身体障害者通所授産施設

ワークセンター田鶴浜

(担当:堀) ☎683112

精神センターのデイケア講師、施設利用者と一緒に楽しんでくださる方(生花、ちぎり絵、踊り等)

活動日時 要相談

活動場所 公立能登総合病院

☆講師は、資格・経験等不問。趣味程度でされている方で結構です。

(問) 公立能登総合病院

(担当:石垣) ☎528744

アルミ缶 古着収集に協力を!

(問) 知的障害者授産施設みのり園

(担当:直) ☎537266

※掲示板への掲載希望などは

市長公室秘書広報課

☎5311110

イー 李 浩 吉の

七尾

体験記

「イイダコ釣り」



生まれて初めての魚釣り!それもイイダコ釣りを、イギリス人の国際交流員フーガスさん他3名と一緒にに行きました。早朝、和倉港から船に乗りタコ釣りに出かけました。私たちを乗せた船は、和倉港を出発して能登島大橋の下を通り島の東側あたりで釣りしました。タコがどこに居るのかをどうやって分かっているのか気になったので聞いてみたら、「釣り好きな人は、七尾湾にどんなところにどんな魚がいるか知っているよ」と話を聞かせてくれました。

釣り始めは、感覚がまったくわかりませんでした。少しずつ針の動きを指先に感じるようになり、ついに、頭が親指ほどの小さいタコでしたが、生まれては

じめて釣ることができ、とても嬉しかったです。その興奮が冷めない内、釣り糸を引く重さを感じました。その瞬間、「何か分からないが、大きい!」という感じがしました。はつきりしなかったのですが、みんなの「がんばれ!」との応援を受け、釣り糸を巻き上げてみたら、非常に大きく見えるタコでした。大きさは、パソコンのマウスくらい。その後も釣りつづけ、釣りの楽しさを感じることができました。みんなで釣ったのは、50匹ほどでした。

釣りの後、御祓公民館の調理室を借り、韓国の料理を作ってみました。初めて作る料理に、うまくできるか不安に思いながら作りました。完成して試食してみたら、予想以上のうまさ!! ちよ

「タコ野菜炒め韓国風」

材料(4人前)

イイダコ: 8杯(パソコンのマウス大)、

キャベツ: 2/3個

人参: 1本、長ネギ: 2本、玉ねぎ: 1個、大根: 1/3本、ニンニク: 1/2個(お好みで)

酢: 大きじ2、ごま油: 大きじ2

醤油: 大きじ3(お好みで)、

唐辛子の粉: 大きじ2(一味唐辛子でも可、お好みで)コチュジャン(唐辛子味噌): 大きじ3(お好みで)

うどその時、卓球を楽しんでいる町の方たちがいたので、その方たちと一緒に食べると、「美味しい、美味しい」と大好評でした。この料理を皆さんにご紹介しますので、おかずや酒のつまみに一度作って召し上がってみてください。



作り方

1. タコを塩もみし、洗う。

2. 沸騰したお湯に大根と酢(臭み取り)、タコを入れ5分程茹で、食べやすい大きさに切る。

3. キャベツ、ニンジン、玉ねぎを炒めやすい大きさに切り火が半分くらい通るまで炒める。

※塩・コショウは使わない。

4. タコ、長ネギを加え、ニンニク(みじん切り)と醤油、唐辛子の粉、コチュジャンを入れて炒め、仕上げにごま油を入れ香りをつける。