

## 「甘エビの素揚げ」作ってみませんか！

5月13日～15日に札幌ドームで開催された「なまらうまいっしょ！グランプリ」で提供しました「甘エビの素揚げ」について多方面からご好評をいただき「作り方を教えてほしい」とのリクエストがありましたので材料、作り方をお知らせします。

一度ご家庭で試してみたいはいかがでしょうか？

### 1 材料（甘エビ1キログラム分を調理する際の目安です）

- |               |              |
|---------------|--------------|
| (1) 甘エビ       | 1キログラム       |
| (2) 強力粉       | 約100グラム      |
| (3) ケイジャンスパイス | 約20グラム       |
| (4) 塩         | 約8グラム（※お好みで） |



### 2 作り方

- (1) 強力粉とケイジャンスパイスをあらかじめ混ぜておきます。
- (2) 甘エビを揚げる直前に、甘エビに(1)で作ったスパイスを薄くまぶし170℃の油で3分～4分ほど揚げます。
- (3) 食べる直前に190℃～200℃の油で30秒ほど揚げて「カラッ」とさせます。
- (4) 揚げた甘エビにサッと塩をかけて完成です（※お好みで）。



※完成写真です

☎お問い合わせ 地域振興課政策推進係 ☎ 68-7013（課直通）

## 7月から焼尻地区に新たな地域おこし協力隊が加わります！



のぶゆき  
**三浦 信行**さん  
出身地 釧路市  
趣味 旅行  
写真

### ■ 焼尻島での活動内容

高齢者等福祉業務を担当し、デイサービスや診療所への移送サービス、高齢者の「困りごと」「生活状況」の訪問調査からはじめます。

### ■ 志望の動機

昔、オートバイで朱鞠内湖まで来て「焼尻もいいところだから行ってみよう」と誘われましたが、釧路まで帰らないといけないこともあり、その時は断念しました。

焼尻はあこがれの島でもあり、来たいと思ってました。

今回応募の掲載を見て、年齢制限もないことから応募しようと決めました。

### ■ 今後の抱負

福祉関係の資格を4種類持っています。

まずは島の方々の顔を覚えることから始めて福祉はもちろんですが、以前は広報の仕事をして20年間続けていたのでその経験を生かして焼尻島のPRにも役立てられたらいいなと思っています。

☎お問い合わせ すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6020  
地域振興課政策推進係 ☎ 68-7013（課直通）