

我が家の アイドル

2月生まれの子ども(令和3年1月現在)

	男の子	女の子	計
1歳	4人	6人	10人
2歳	3人	7人	10人
3歳	9人	8人	17人



よね や み やび
米谷美雅ちゃん
1歳(森田町森田)



おか べ どう わ
岡部桐和くん
1歳(牛潟町)



でんぼうや ゆ あん
傳法谷柚空ちゃん
1歳(木造越水)



こん
今 さくらちゃん
2歳(柏玉水)



さ さ き ゆ う す け
佐々木悠介くん
3歳(稲垣町豊川)



さい どう あ い る
斉藤蒼月くん
3歳(木造川除)



なり た し ゅ う が
成田柁雅くん
3歳(木造筒木坂)



よね や ら い
米谷頼生くん
3歳(森田町森田)

4月生まれ写真募集中

対象▶令和3年4月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子
掲載内容▶子どもの写真、氏名(ふりがな)、生年月日、住所(地区のみ)
応募方法▶郵送または持参の場合：プリントした子どもの写真1枚に
①子どもの氏名(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④住所⑤
保護者氏名 ⑥電話番号を記入したものを添えてください。
※写真データの持ち込みは取り扱いできません。
メールの場合：件名に「我が家のアイドル」と記入し、本
文に上記①～⑥を記入の上、写真のデータを添付して送信
してください。しばらくすると、受信したことをお知らせ
する自動返信メールが届きます。30分以上返信がない場合
は、お手数ですが、電話でお問い合わせください。応募締
切は今月の末日。応募者多数の場合は抽選とします。

【応募・問い合わせ先】〒038-3192 つがる市秘書広報課
電話 23-3265(直通) メール koho@city.tsugaru.aomori.jp



ふじ た ほ の か
藤田和花ちゃん
3歳(稲垣町豊川)



く どう ほ ん な
工藤帆夏ちゃん
3歳(下牛潟町)



地域おこし協力隊 吉田涼香の

津軽の 郷土料理



最終回は、 すしこ

POINT



【材料】(約500g分)

キャベツ …………… 70g もち米 …… 1合
キュウリの古漬け … 1本 水 …………… 1カップ
塩蔵赤シソ ………… 60g 砂糖 ………… 40g
ミョウガ …………… 3個 塩、酢 ……… 各大1

【作り方】

- ① もち米は研いでおき、水1カップより少ないくらいの量で硬めに炊く。
- ② キュウリは一晩水に漬けて、赤シソは流水で塩抜きしておく(少し塩味が残ってもよい)
- ③ 塩抜きしたキュウリを3～4mm幅に輪切りにする
- ④ キャベツは大き目、ミョウガも食べやすい大きさに刻んだ後、塩で揉んでおく。赤シソは細かく刻む。

夏場以外であれば、数時間常温におくことで発酵が進み、米粒の形が消えていきます。生のキュウリを使う時は、キャベツ・ミョウガとは別に塩もみして使うとよいです。赤シソに関しても、生を使う場合は塩もみをしてアクを抜く作業をすれば、スーパーにあるものですしこが作れます！

自分好みのすしこを作ってみてください♪

- ⑤ 炊き上がったもち米に砂糖と酢、刻んだ赤シソを入れ、もち米に均等に赤シソの色がつくように混ぜる。
- ⑥ ⑤に水分を絞ったキャベツとミョウガ、キュウリを入れよく混ぜる。
- ⑦ 密閉容器に移し、すしこの表面にくっつくようラップをし、皿で重石をして冷蔵庫で3～4日寝かせ完成。

●市の人口と世帯数(令和3年2月1日現在) ・人口 31,371人(男 14,735人・女 16,636人) ・13,605世帯

発行/つがる市総務部秘書広報課 〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 電話:0173-42-2111 FAX:0173-42-3069
URL: http://www.city.tsugaru.aomori.jp/ 印刷/有限会社 光陽印刷