

材料（6人分）

- ヒラマサ…………… 適量
- 寿司飯…………… 3合
- ゴボウ…………… 30g
- ニンジン…………… 30g
- シイタケ…………… 30g
- 卵（錦糸卵）…………… 2個
- 銀杏…………… 6個
- レンコン…………… 6個
- 橙（薄切り）…………… 1/2個
- 大葉…………… 適量
- イクラ・甘エビ…………… 適量
- 鶏ミンチそぼろ…………… 200g



／ 二日酔いを防ぐ
効果が
あります！

ヒラマサの箱寿司

小さなおせちのような
正月らしさが詰まった
とても美しい一品
今が旬の脂がのった
ヒラマサと相性抜群

作り方

- ▶ 酢飯にゴボウ、ニンジン、椎茸の千切りを混ぜ合わせる
 - ▶ 花形に飾り切りしたニンジンとレンコンを下茹でする。
 - ▶ 型枠に寿司飯を2cmほど詰めてから鶏そぼろを乗せ、さらに2cmほど寿司飯を入れてしっかりと押し詰める。
 - ▶ 型枠を外し錦糸卵を散らす
 - ▶ 橙やイクラ、甘えびなど好みの具材を飾り付けて完成
- ワンポイント
ゴボウ、ニンジン、椎茸の千切りは醤油とみりんを入れた水で事前に煮ておきます

ヒラマサは疲労回復や免疫機能向上の効果も！

ヒラマサで血液サラサラに！

きんこう 四季の収穫祭

kniko harvest festival of four seasons vol.4



町内で採れる四季折々の食材を使った健康でおいしいレシピをご紹介します！
農家さんからいただいた旬の食材や、体への効能などもお知らせします。

錦江町産のヒラマサ

年間を通して海水温が高く、酸素をたっぷり含んだ新鮮な海水が絶えず流れ込む恵まれた環境の錦江湾。直売所「ふる里館」では、錦江湾から水揚げしたばかりの新鮮なカンパチやヒラマサを提供しています。レンジで簡単に食べられる「さかしたキッチンシリーズ」も人気。1月からは漁師飯グランプリ1位の「ひらまさどんっ」も販売。

ふる里館 ☎ 22-2100
錦江町神川 780 番地 1



おすすめ漁師飯グランプリ1位の「ひらまさどんっ」も好評販売中。

今回の食材おすすめ分け

（有）坂下水産 / ふる里館

問合せ▶保健福祉課 衛生チーム ☎ 22-3044

令和2年 第15回

花瀬公園まつり 駅伝大会

3/15 少雨決行 交通規制有
10時 START
錦江町田代地区一周コース 16.4km

全長16.4kmを7区間で競う恒例の花瀬駅伝。コースをひとりで1周する「ひとり駅伝」の部も昨年に引き続き行います。地元特産品が当たるお楽しみ抽選会など盛りだくさん。

エントリー部門

- 【駅伝の部】小学生/中学生/一般/女子
チーム編成 監督1名/選手7名/補欠3名
- 【ひとり駅伝の部】男性/女性 ※高校生以上

参加料

- 【駅伝の部】1チーム
中学生以下 3,000円 / 高校生以上 5,000円
- 【ひとり駅伝の部】1人 2,000円

申込締切▶2月17日(日)まで

申込方法▶大会パンフレット・町ホームページをご覧ください
右記QRコードから詳細情報をチェック▶



区間 (km)	出発地点	終了地点
1区 3.0	花瀬自然公園	山茶香茶工場前
2区 2.7	山茶香茶工場前	国道中尾入口
3区 1.6	国道中尾入口	新田トンネル先
4区 2.1	新田トンネル先	表木グラウンド入口
5区 1.4	表木グラウンド入口	役場田代支所前
6区 3.4	役場田代支所前	リバーフロント駐車場
7区 2.2	リバーフロント駐車場	花瀬自然公園

【主催】錦江町・錦江町体育協会・錦江町中央公民館・花瀬公園まつり実行委員会
【主管】花瀬公園まつり駅伝大会実行委員会

【後援】Otsuka 大塚製薬・日本食研株・株ZO・株ニード鹿屋・白玉醸造株・大山商事有・南日本新聞社・錦江町高校生父母連絡協議会

錦江町教育委員会 ☎ 22-0517