

かめやま

2017 SEP

9 / 1

No.291

湯煮

- ① 切身 or 干物 or 切身に切込みを入れ軽く塩を振り、流水で水気を取り
- ② 沸騰させ七割程度の湯をゆがらす
- ③ 湯が透明になると骨が身からはみだし
- ④ 器に盛り、好きな調味料をかける

『三重県魚食リーダー』として活躍中
魚料理をもっと身近に！



魚の美味しさ、簡単な調理法、食べることの重要性などを発信し、魚食普及を実践しています。「魚離れ」が進む昨今、少しでも多くの人に魚を食べてもらおうと活動しています。

輝き人生 ^{ライフ} ^{おしかわ} ^{あや} 吉川 文さん

主な内容

JR亀山駅周辺整備事業 ～魅力とにぎわいある玄関口の再生へ～ vol. 2	2
西部ルートが変わります！（10月2日(月)運行開始）	4
都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト	6
輝き人生(ライフ)	12
暮らしの情報	17



亀山市携帯サイト