



柿を料理にも 使ってみましょう

町の特産品である柿が美味しい季節になりました。デザートでそのまま食べるのも美味しいですが、お料理にも柿を使ってみませんか。今月は「柿の豚肉包み」を紹介します。柿の甘さとチーズの塩味とのバランスがよく、味付けは塩・こしょうのみとシンプルです。ビタミンC等を豊富に含む柿と、疲労回復効果があるビタミンB1とたんぱく質を豊富に含む豚肉がプラスされ、栄養価がさらに高くなります。ぜひ、お試しになってみてはいかがでしょうか。

●柿の豚肉包み



【材料（4人分）】
豚肉薄切り肉…… 200g
（8枚程度）
柿………小2個（200g）
チーズ（薄切り）… 25g
（約2枚）
塩・こしょう……… 少々
サラダ油……… 適宜
レタス（つけ合わせ）… 100g
（葉2枚）

【作り方】

- ①柿は皮と種をのぞき、1cm角の拍子切りに切る。チーズは、1cm幅の短冊に切る。
- ②広げた豚肉に①のチーズをのせて、塩・こしょうをする。
- ③②の上に、①の柿を4～5本のせ、端から豚肉を巻いていく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、③の豚肉をこげ目がつくまで焼き、さらに塩・こしょうで味を調える。
- ⑤つけ合わせの野菜とともに、お皿に盛る。

【1人分の栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	塩分
9.9kcal	11.7g	4.3g	47mg	0.2g

次の古紙類等回収について

11月16日（日）午前9時～11時（2時間）

順延の場合、11月23日（日）

◎回収場所 各地区ふれあいセンター

◎回収品目 新聞、雑誌類、チラシ、段ボール、牛乳パック、古着

（注）実施の有無については、当日朝8時に広報無線にてお知らせします。

◎問合せ先／環境生活課 ☎ 35-5372

納期限のお知らせ

10月31日（金） 町県民税（3期）
国民健康保険税（6期）

12月1日（月） 国民健康保険税（7期）

納め忘れのないように早めに納めましょう。

※納付は安全で便利な口座振替をご利用ください。

※期限内であれば、コンビニまたはスマホ決済でも納付できます。

※期限を過ぎた納付には、延滞金が加算される場合があります。
※納税されないまま放置されますと差押え等の滞納処分が行われることとなります。

※家屋を取り壊した時は、届出をお願いします。

住民だより

9月中に届け出のあった人（敬称略）

こんにちは！赤ちゃん



住所	氏名	保護者	住所	氏名	保護者
黒野	藤本 七風	鎌磨 明日香	桜大門	湯浅 美月	達也 真奈未
寺内	渡邊 新彩	慶介 梨恵	稲畑	稲川 葉	智也 彩絵
南方	杉浦 優李	米亮 ひかる	五之里	城石 風柳	景祐 彩那

謹んでお悔やみ申し上げます



住所	氏名	年齢	住所	氏名	年齢
黒野	郷 美幸	84	黒野	松田 愛子	83
野	井深 達明	90	野	後藤 秀樹	75
野	松久 秀二	82	桜大門	櫻井 眞一	83
稲富	大原満優美	57	稲富	林 喜一	90
上秋	長屋 八郎	75	牛洞	山本 信子	87
中之元	細野乃ぶ子	97	公郷	竹中 洋子	65
公郷	牧村 信夫	76	領家	桑原 一明	86

人口と世帯（10月1日現在）

人口 … 21,167（-14）
男 … 10,466（-1）
女 … 10,701（-13）
世帯数 … 8,367（18）

出生6人／死亡25人／転入57人／転出52人

今月の表紙

大野町観光写真
コンテスト
入賞作品
（大野町観光協会提供）
です。

ご登録をお願いします

情報発信おおの

町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。



広報おおの
電子書籍版
はこちら▲