

上島町観光協会主催イベントのお知らせ



かみじま\わくわく\写真教室

初回5月28日(日) 10:00 ~ @弓削地域交流センター2階会議室



上島町観光協会では、本年度も開催する第4回かみじまフォトコンテストへの作品づくりを目指しての「かみじま\わくわく\写真教室」を実施いたします。期間は5月末から1月末にかけての全5回「しまの暮らし、しまの旅」というテーマをより深く表現するため、撮影のコツから作品づくりまでを島の写真家がいていないに指導いたします!参加要件はレンズ交換式カメラ(デジタルカメラ)をお持ちの方で、なるべく5回を通して参加できる方(第2回目は7月上旬予定、そこから参加も可)の参加をお待ちしております。



あじさいサイクリング

開催日6月18日(日) 9:00 ~ 集合@ゆげ海の駅舎



6/18(日)に自転車イベント「あじさいサイクリング」を実施いたします。予定コースはゆげ海の駅舎を出発し、弓削、生名、因島経由、岩城の祥雲寺さんのあじさいを見に行く自転車ツアーです。お昼ご飯を挟んで折返しからは生口島へ渡り、瀬戸田ドルチェでジェラートで舌鼓を!しまなみ海道を經由し、因島から生名、ゴールのゆげ海の駅舎まで全行程約50kmのサイクリングになります。自転車(スポーツバイク推奨)、ヘルメット、グローブ、その他必要な道具はご持参ください。

詳しいお問い合わせ・参加お申し込みは上島町観光協会事務局まで。どちらもふるってご応募ください!

上島町観光協会 各種お問い合わせ ☎72-9277 www.kamijima.info



KAMIJIMA KITCHEN

真鯛のみかんカツレツ

●作り方

- 1 真鯛を3枚におろし、適度な大きさにカットします。焼き魚用の切り身を使う場合は、大きな骨を取り除き、厚さ1cmくらいになるようカットします。
- 2 ボールにAの材料を合わせ、カットした真鯛の身を30分~1時間漬けておきます。
- 3 バットにパン粉とパセリのみじん切りを混ぜておきます。
- 4 2に漬けておいた真鯛の身を、軽く水けを落として両面にパン粉を付けます。手で押さえつけるように、しっかりと付けてください。
- 5 フライパン全体にオリーブオイルを多めにひき、中火で真鯛の身を両面焼いて火を通します。水分が多いので、身が柔らかく崩れやすいので注意してください。
- 6 フライパンから真鯛の身を一度取り出し、余分な油をふき取ってフライパンに戻し、中火で表面をカリッと仕上げます。
- 7 お皿に盛ってできあがりです。

みかん果汁に漬けることで、魚の臭みが取れます!
いろいろなかんきつで試してみてくださいね

●材料(2人分)

真鯛(中)	一尾
(焼き魚用切り身の鯛)	2切れ)
A	
みかん果汁	50cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パン粉	適量
パセリ(みじん切り)	適量
※乾燥パセリでも可	
オリーブオイル	適量