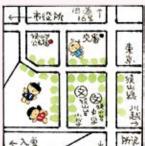
そろしておきたい Thu leves on



緑のトンネル

最近の夏の異常高温には驚かされます。 狭山台にある、けやき通りの緑のトンネ ルは、真夏の太陽をさえぎり、通り過ぎる 人たちにホッとする涼しさを運びます。

市内には、武 蔵野の面影を 残す雑木林が 多くあり、中に ある緑のトン ネルは心の潤 いとなります。





編集後記

今月からひとまち写真館に「市民力 メラマン が撮影した写真を掲載し ています。新しい目線の写真と文章 を、ぜひご一読ください!(い)

取材で智光山公園を歩きました。緑 の中でかいた汗は爽やかで、心地よ いものでした。これからの季節、ぜひ お出掛けください。お勧めです。砂

本号より始まった新コーナーの取材 で、お茶摘み体験をしてきました。こ れからさまざまな体験をし、狭山の 魅力をお届けします!ゆ

広報さやまへのご意見・ご感想は はがき・メール・FAXで広報課へ



〒350-1380 狭山市入間川1丁目23番5号



koho@city.sayama.saitama.jp



TEL 04-2953-1111 FAX 04-2953-1117





















- ◆牛モモブロック400g ◆レモン1/2個
- ●塩・こしょう少々
- A ●トマト2個 ●パセリ(みじん切り)2枝分
 - ●にんにく(みじん切り)2片 ●オリーブ油大さじ3
 - •しょうゆ大さじ1
- B •塩·こしょう ●ガーリックパウダー

作り方

- ①牛肉は常温に戻しておく
- ②焼く直前にBを牛肉にたっぷりすりこみ、よく熱した フライパンで表面に焼き色がつくまで焼く
- ③焼き終えた牛肉を二重にしたホイルで包み、冷めるま でおいておく
- ④冷めたら牛肉を薄切りにし、お皿に並べて塩・こしょ うで味を調える
- ⑤よく混ぜた A を、牛肉の上にたっぷりのせる
- ※狭山市産のトマトを使いました。トマトにはリコピンが豊富に含ま れ、美肌効果が期待されるといわれています