

豚肉とゆで野菜の ごまだれかけ

(1人当たり) エネルギー **208** kcal
 (1人当たり) 塩分 **1.3** g
 (1人当たり) 野菜 **120** g

●材料(4人分)

豚もも肉(薄切り)	200g
昆布	1枚(5cm角)
酒	大さじ1
トマト	200g
キャベツ	200g
オクラ	8本
ごまだれ	
ごま油	小さじ1と1/2
しょうが汁	少々
練りごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1と1/2



- ①昆布と酒を入れたお湯で豚肉をゆでる。
- ②キャベツは食べやすい大きさの短冊切りにしてさっとゆで、オクラもへたを取り、斜め半分に切ってゆでる。
- ③トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④豚肉と野菜を盛り付け、ごまだれをかける。



ミネストローネ

(1人当たり) エネルギー **55** kcal
 (1人当たり) 塩分 **1.2** g
 (1人当たり) 野菜 **75** g

●材料(4人分)

タマネギ	60g
ニンジン	40g
キャベツ	100g
トマト	100g
ニンニク	1片
コンソメスープ	800ml
オリーブ油	大さじ1と1/2
塩	小さじ1
パセリ(みじん切り)	少々



- ①タマネギとニンジンは1cm角、キャベツとトマトは2cm角に切り、キャベツの芯は斜め薄切りにする。ニンニクは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブ油、タマネギ、ニンジン、ニンニクを入れ、さっと炒め、蓋をして中火で蒸す。さらにキャベツの芯を加え、水分がなくなるまで蒸し炒めにする。
- ③火が通ったところで、キャベツの葉をさっと炒め合わせ、トマトを加え、塩を半分入れてコンソメスープを注ぎ、あくを取りながら20～30分煮る。味見して残りの塩で味を調え、パセリを加える。



1日5皿(70g×5皿=350g)以上の野菜を
いろいろな組み合わせで楽しみましょう!



サラダや具たくさんのみそ汁などは、1皿分の野菜(約70g)が摂取できます。さらに、大皿の野菜料理、野菜炒めや煮物は、2皿分の野菜(約140g)が摂取できます。

Point 時短テクニック!!

②の工程では、野菜を皿に盛ってラップをし、レンジで温めてもいいですよ。

東郷



東郷文弥節人形浄瑠璃 定期公演

3月4日(日)、東郷公民館ホールで東郷文弥節人形浄瑠璃定期公演が開催され、『源氏烏帽子折二段目「常盤御前雪の段」』の演目が披露されました。

市内外から200人以上の観覧があり、観覧者からは、次回の公演もぜひ見に来たいとの声が上がっていました。



市内各地から
優美に咲き誇る
藤川天神の臥童梅
(東郷町藤川)

まちの話題

平成30年3月8日撮影

樋脇



手作りの品物が満載
野下青空市

2月25日(日)、旧野下小学校体育館で野下青空市が開催され、地元の方々が作った農産物、おこわ、木炭、手作り庭ほうきなどが販売されました。

10時の販売開始前から行列ができるほどの買い物客でにぎわい、あっという間に売り切れる商品が続出していました。

樋脇



「めぐる」たべる「つかる」
市比野温泉の魅力を満喫

3月10日(土)、県内初となる「ONSEN ガストロノミーウォーキングin 薩摩國・市比野温泉」が開催されました。

ガストロノミーとは、文化と料理の関係などを考察することで、その名のとおり、市比野温泉街を含む約8kmのコースをウォーキングしながら、食・自然・文化・歴史・温泉を一度に体感できる新たな観光イベントです。市内外から参加した約150人は、各ポイントで地元食材を使った料理や市内の焼酎を味わい、温泉を満喫しました。

川内



▲久見崎町の次郎次郎踊り



▲水引町の次郎次郎踊り



▲高江町の太郎太郎踊り

農耕劇「太郎太郎踊り」
「次郎次郎踊り」を奉納

3月4日(日)、高江町の南方神社で「太郎太郎踊り」、水引町の射勝神社と久見崎町の諏訪神社で「次郎次郎踊り」が奉納されました。

高江町の太郎太郎踊りと、久見崎町の次郎次郎踊りでは方言を使った軽快な劇が、水引町の次郎次郎踊りでは害虫に見立てた観客を追い回す無言の劇などが行われ、春を告げる農耕劇をそれぞれ約100人の観客が楽しみました。

「まちの話題」は、市民の皆さんから情報提供をいただき、身近な話題を掲載しています。ぜひ、投稿ください。