

# かんたん野菜カレー



あらきさだお  
荒木貞夫さん

## 私の Food 記

薩摩川内風土記

荒木商事株式会社の代表取締役会長の荒木貞夫さんは、社員の皆さんと交流し、日頃の疲れを癒してほしいと、以前から折を見てバーベキューを開催していました。昨年、8月31日(野菜の日)に野菜を食べる市の取り組みを知り、「野菜をたくさん食べるならカレーだ」と思い、昨年からみんなが集うバーベキューの場で、誰でも簡単に短時間で作れる「かんたん野菜カレー」を自ら料理し、振る舞っています。「社員とみんなでおいしいごはんを食べながら交流できるのが楽しい」と荒木さん。カレーは甘口と辛

口の2種類。どちらを食べるかで会話が弾み、さらにカレー作りに関するアイデアが出てきたりもします。こだわりは、コクを出すためにブイヨンを入れることです。昔から料理が大好きで、子どもの頃に両親にうどんを作ってあげたり、自分が親になってからは子どもたちにカレーや手巻き寿司などを作ったりしていました。普段から料理関係のテレビ番組を見たり、飲食店の料理などから調理方法を学んだりしています。みんなに野菜をたくさん食べて元気になってほしいと、真心を込めて作った一品です。

### ワンポイントアドバイス

香りの強いカレーに野菜を加えることで野菜特有の青臭さや苦みなどが和らぎ、野菜嫌いな子どもでも食べやすくなります。いろいろな野菜を入れてみましょう。



### レシピ

#### 【材料】(4人分)

ナス：2本、パプリカ(赤)：2個、ズッキーニ：2本、ニンニク：1片、赤唐辛子：2本、ミートソース：400g、ブイヨン：600ml、カレー粉：大さじ2、オリーブオイル：大さじ1、塩：少々、こしょう：少々

#### 【作り方】

- ①ナスは皮をむき乱切りに、パプリカ、ズッキーニを食べやすい一口サイズに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら①の野菜を入れて中火で炒める。
- ③ミートソース・ブイヨン・カレー粉を入れて、約3分煮る。
- ④塩、こしょうで味を調える。

\*甘口・辛口はカレー粉の量で調節しています。

本市では、野菜を1日350g食べることを推進する「薩摩川内市350ベジライフ宣言」を実施しています。

## 第5回

# キジカケル 突撃レポート!

## ~防災研修センターに突入編~



### 暴風雨体験

▲最大風速 30m/s、最大降水量 150mm/hの中で、台風などのニュースでよく目にする、雨がっぱを着ながら暴風雨に打たれる体験ができます。今回は暴風を体験してきましたが、前を向いていただけませんでした。

### 初期消火体験



▲水消火器を使って消火活動を行います。  
①黄色の安全ピンを引き抜く②ホースを火元の方向に向ける  
③レバーを強く握って噴射

### 地震体験



▶阪神淡路大震災(最大震度7)、鹿児島県西北部地震(最大震度5強)など実際にあった地震を体験することができます。パーをつかんでいないと立っていることもできません。

### 煙体験



▼約15mの通路(実際は真っ暗)を進みながら、煙の中を避難する体験ができます。実際の避難では煙を吸うと一酸化炭素中毒などで意識を失ってしまう危険性があります。体験では吸っても安全な煙を使用していますが、なるべく煙を吸わないようにゴールを目指します。

皆さんが知りたいことや紹介したいことなどがありましたら、情報をお寄せください。キジカケルが取材に伺います。  
問合せ先/本庁広報室  
広聴広報グループ  
(内線632)

消防局予防課  
☎(22)0135

申込・問合せ先  
\*入館無料  
\*月曜日は休館  
開館時間/9時~17時

その他にも、119番通報を体験できるコーナーもあります。子どもから大人まで年齢など関係なく利用することができます。体験した大学生は「事前に体験しておくことで、実際に災害にあったとしても落ち着いて行動できることもあるかもしれない」と語っていました。みんなも災害に備えて体験・学習してみましよう。

その他にも、119番通報を体験できるコーナーもあります。