

★★★ 木商事株式会社の代表取締役 一 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 □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 にカレーや手巻きずしなどを作った 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。

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。



ングンゼ

【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: 400 g、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。

しています。

*甘口・辛口はカレー粉の量で調節

▲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 ていられませんでした。



▲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

▶阪神淡路大震災(最大震度7)、鹿児島県北西部地震(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。バー をつかんでいないと立っていることもできません。

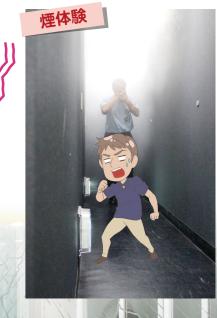


▼約15mの通路(実際は真っ暗)を進みな がら、煙の中を避難する体験ができま す。実際の避難では煙を吸うと一酸化炭 素中毒などで意識を失ってしまう危険 性があります。体験では吸っても安全な 煙を使用していますが、なるべく煙を吸 わないようにゴールを目指します。

展示にいる。展示にいる。

や防ど設けを

タ



2019.10.10 広報 薩摩川内 8

消**申**開** 防**込**入月館 3 課 先

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。