



紅茶で煮込むのがポイント



豚肉の紅茶煮

エネルギー 420kcal タンパク質 25.9g
脂質 26.2g カルシウム 51mg 塩分 2.2g

【材料】4人分

豚肉ロース肉(塊 500g) 紅茶(アップルティーパック 2袋)
味ぼん(2分の1カップ) 玉ネギ(200g) パプリカ黄(2分1個)
レタス(2分の1個) カイワレ菜(1パック) プチトマト(8個)
カボチャ(150g)

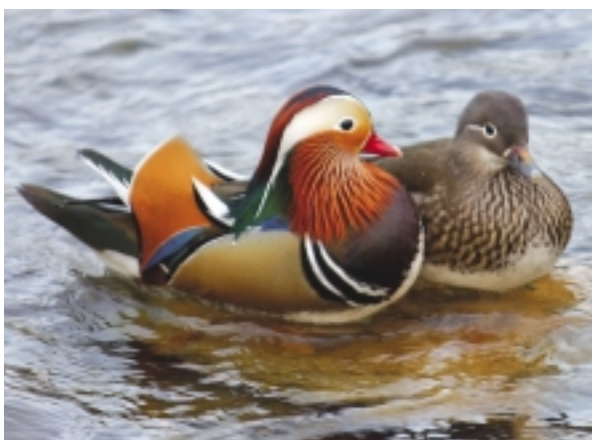
【作り方】

カップ5の湯を沸かし紅茶を入れ、少し色づいたら肉を入れる。アクを取りながら串がすっと通るぐらいになるまで約1時間煮る。

味ぼんを煮立て火を止め、の煮た肉を30分漬ける。

タマネギは薄切りにして水にさらしてから水気を切る。パプリカも薄く切る。レタスは食べやすい大きさにちぎり、カイワレ菜は根を切る。カボチャは8ミリ幅に長く切って蒸す。または、から揚げにする。

大皿にタマネギ、カボチャを敷き、薄切りにした肉を中央に盛り、パプリカ等の野菜を飾る。



「いつまでも君を離さないぞ、いいだろ」
撮影 = 松本利秋さん(秋縄)

オシドリ
にゅ〜す
VOL.80

案内人 よろしくね

観察小屋にみえたお客さんが「このまちは、とつてもきれいだ。花がいっぱい」とよく言われます。人々を温かく迎え、和ませてくれるまちと言ってもいいでしょう。うれしいですね。いよいよシーズン到来。観察小屋までの道を聞かれることが多くなります。どうぞ親切に教えてあげてください。あなたも立派なおシドリ案内人です。

【お願い】クズ米、古米などありませんから分けてください。

【連絡先】オシドリグループ
事務局 森田(電話72 0271)

オシドリにゅ〜す おかげさまで80回!

9月30日現在

わたしのまち

(前月比)

人口 4,409人(+3)
男性 2,076人(+1)
女性 2,333人(+2)
世帯 1,567戸(±0)

届出 9月12日、10月12日 敬称略

赤ちゃん誕生

おめでと〜ございます

(出生児) (保護者)(性別)(住所)
9月
影山 拓飛 尊彦・昌子 男の子 三谷
長谷川 綾 貴彦・愛 男の子 福長

おくやみ

ご冥福をお祈りします

(氏名) (年齢) (住所)
9月
田中 強 76歳 黒坂
中原としこ 88歳 下榎
10月
松原ますよ 92歳 津地
田中 晃 76歳 舟場
遠藤 いよ 91歳 榎市

編集後記

今月号で紹介した消えゆく職人、ま生きていたかも知れない。まちの歴史、人の功績を次代に継ぐ責任を広報担当者は担っていると感じました。だからこそ、カメラのファインダー越しに写る姿を追い続けていきたいと思えました。取材に出かけた日は久しぶりの晴れ。気持ちも晴れ。すがすがしかった。(音田)

