

# 阿蘇クリスマスバルーンフェスティバル

※詳しくは『まちのわだい』のコーナー(13ページ)をご覧ください。



## ●聖夜に輝くバルーンイリュージョン



## ●熱気球競技飛行・内牧上空



## \* 地産地消クッキング \*

～食生活改善推進員協議会～

### \* 材料 \* (5人分)

|          |      |      |       |    |
|----------|------|------|-------|----|
| 豚肩ロース(塊) | 500g | ゆで卵  | 5個    |    |
| ねぎ       | 1本   | きゅうり | 2本    |    |
| しょうが     | 1片   | ねぎ   | 1本    |    |
| A {      | 酒    | 50cc | 香菜    | 適量 |
|          | しょうゆ | 80cc | 練りからし | 適量 |
|          | きび砂糖 | 大さじ2 | 塩     | 適量 |
|          | 八角   | 1個   | 大根    | 適量 |

### \* 作り方 \*

- ①豚肉はタコ糸を全体に巻いて形を整え大きめのなべに入れる。
  - ②①の鍋にねぎのぶつ切り、皮付きのしょうがとAを加える。
  - ③豚肉がかぶる程度の水を入れ(600cc程度)強火にかける。
  - ④沸騰したら弱火にしてあくを取って蓋をして40分煮る。
  - ⑤ゆで卵を加え、さらに30分煮る。
  - ⑥豚肉に竹串をさしてみて、透明な肉汁が出たら、肉、卵、ねぎ、しょうがを取り出し、汁を煮詰める。
  - ⑦汁は半量まで煮詰まったら、中華なべかフライパンにうつし、肉を加え、強火にかけて水分を飛ばしながらに煮絡める。
  - ⑧10cmに切った白ねぎは、細い千切り、香菜はざっくりと切る。
  - ⑨⑦の煮豚を取り出し、粗熱をとり好みの厚さに切る。煮汁はソースとして取っておく。
  - ⑩ゆで卵はたて半分に切り煮豚ときゅうり、香菜、ねぎ、練りからしを添える。
- ※煮汁が余ったら、米のとぎ汁でゆがいた大根を入れてコトコト煮るとおいしい大根が出来上がります。

## 「煮豚」と大根の「煮」



### < 栄養士より一言 >

大根は生でよし、煮てよし、乾燥してよしと利用範囲の広い野菜として古くから親しまれています。根の部分にはでんぷん分解酵素(ジアスターゼ)が含まれており、食べ物の消化吸収を促進します。大根おろしを食べると胃がもたれないのはこのためです。葉の部分には、根よりもずっと多くのビタミンCを含み根の部分にはふくまれていないビタミンAが豊富です。その他にビタミンB1、B2、カルシウム等も含まれています。普段の食生活に上手に取り入れたいものです。乾燥させた切り干し大根は、食物繊維やミネラルの供給にお勧めの食品です。大根は煮て食べるとしっかりと体をあたためてくれます。これからの寒い時期には汁物や煮物等で食べてしっかりと体をあたためましょう。



## 孫といっしょ

可愛い女の子を囲んで4世代が暮らす今村さんのご家族は、明るく賑やかで、まだ7ヶ月の星南ちゃんも笑顔がたえません。家業が美容室なので、二人の子守り役は83歳のひいおばあちゃん。お元気でですね。今年も子どもたちの健やかな成長が願いの今村さんご一家です。

《北2区》

|          |             |
|----------|-------------|
| ひいおばあちゃん | 瀬井 政子さん     |
| おじいちゃん   | 今村 憲雄さん     |
| おばあちゃん   | 敬子さん        |
| お孫さん     | ひな          |
|          | 日南ちゃん (3歳)  |
|          | せな          |
|          | 星南ちゃん (7ヶ月) |