

市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)



厚狭「商店街」

佐々木 雅史

今はこんなに寂しい通りになってしまいましたが、以前は活気にあふれた商店街でした。しかし、遠方から来られた方がこの昔ながらの街並みがとてもいいと言われます。なるほど、ずっと住み慣れた私達には分からない魅力が、この街にはあるのかもしれないものねだりより、あるものさかしです。もう一度、身の回りにあるものを再確認してみたいものです。 ▶次回は永山 純一郎さん



厚狭の四季

永田 京介

春は桜や菜の花が咲き、夏は厚狭川の水の流れに涼を感じ、秋は秋桜が咲き、稲刈りの後の香りを感じ、冬は松嶽山の雪化粧を見ながら高校へ通った道。初めて流れ星を見たのもこの道でした。今は地域の方々のウォーキングコースとして親しまれている道です。皆さんも四季を感じて歩いてみませんか。 ▶次回は能見 敏郎さん

今月のおすすめ料理

「鶏手羽元のみぞれ煮」

～濃厚でクリーミーな味付で野菜もたっぷり～



材料(4人分)

鶏手羽元	8本	ブロッコリー	100g
塩	少々	ミニトマト	100g
こしょう	少々	サラダ油	小さじ1
小麦粉	大さじ1	バター	10g
玉ねぎ	200g	酒	100cc
しめじ	100g	コンソメ	1個
かぶ	200g	牛乳	100cc

[1人分栄養価]エネルギー316kcal/たんぱく質15.3g/脂質18.4g/塩分0.7g

≡
≡
≡
作り方
≡
≡

- ①鶏手羽元は肉の部分に切れ目を入れ、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。かぶはおろし金ですりおろしておく。ブロッコリーは軸を取って小房に分け、軸の部分は薄切りにする。ミニトマトはヘタを取る。
- ③フライパンに油を熱し、①に焼き色をつけて取り出す。
- ④③のフライパンにバターと玉ねぎを入れて焦がさないように炒める。
- ⑤④に③を入れ、酒を加えて煮立ったら、コンソメ、しめじ、かぶ、ミニトマトを入れて、弱火で10分煮る。
- ⑥⑤にブロッコリーと牛乳を加えて、弱火で5分煮て、器に盛り付ける。

食事バランスガイド



今回の料理は“副菜2、主菜2”に該当します。