

給食 大好き♡

大根と豚肉の煮物

材料 4人分

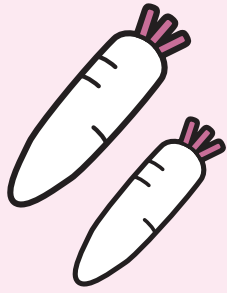
- ・大根.....1/2本(約500g)
- ・豚ばら肉..... 200g
- ・生姜 ひとかけ
- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・和風だしの素 小さじ1

大根は、用途が広く栽培も簡単なため、各地で数多くの品種が生まれ、生産量、消費量とも日本が世界一です。また春大根、夏大根、秋大根、冬大根と季節に合わせた品種が栽培されており、それぞれの味わいが楽しめます。春や夏は辛味が強く、体のほてりを鎮めてくれる効果があります。一方、冬大根は甘みが増して、おでんなどの煮物に最適です。

大根の味は組み合わせるほかの素材のうまみを引き立てるため、いろいろな料理に使われ、わき役ながら欠かせない野菜のひとつです。

(作り方)

大根は皮をむき、縦4つ割にし、4cm大くらいの乱切



針・糸・布地で生き生きと表現 キルトサークルステッチタイム

なかま
NAKAMA



講座からスタートしたパッチワークキルトのサークルです。キルトの歴史はアメリカの開拓時代、寒さをしのぐために作られたのがはじまりです。それは針と糸と布地で生き生きと表現して綴ったアメリカの女性たちの暮らしの日記と言えらると思います。私たちも、バッグ・ポーチ・タペストリーといった小物から作りはじめ、いつかは家族のためにベッドカバーができればと針をすすめています。興味のあるかたは、一度見学に来てください。連絡をお待ちしています。

〔活動日〕第1・第3火曜日
午後7時30分

〔場所〕中央公民館

〔連絡先〕春日町 増田映子 宅

(☎387・2806)

本の紹介

BOOK

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。

著者 平岩 弓枝
発行 講談社



一般

老人介護、孫のお守、主婦業に、物書きの仕事...。よくもここまで生き延びて来たものだと感じたい。もの書きの日常を淡々と書き進めたエッセイ集。

著者 武長 修行
発行 同友館



児童

お金について学ぶことで、お金の魔力をコントロールできる知恵と知力を身につけよう。「性格のよいお金」を貯めて自分だけでなく周りの人も幸せにするヒントがいっぱい！わかりやすく金銭教育ができる本。

著者 カール・ノラック
発行 ほるぶ出版



絵本

ローラに弟のテオが生まれました。うれしくてたまらないローラはさっそくテオと遊ぼうとしますが、小さなテオは、泣いてばかり。さびしくなったローラは...。子どもの気持ちを生き生きと描いたやさしい絵本です。