



旬の夏野菜を使った料理です。
香りのよいごまみそが食欲増進の
効果を発揮してくれるので、この
時期にぜひお勧めしたい献立です。

■材料(4人分)

豚もも肉……………200g	青じそ……………8枚
こしょう・酒・しょうが汁・かたくり粉…各少々	ごま……………大さじ4
なす……………中4個	みそ……………大さじ3
かぼちゃ……………150g	ごま油……………小さじ1
オクラ……………8本	砂糖……………小さじ1
	しょうが汁……………大さじ1
	だし汁……………大さじ2 1/2
	ミニトマト……………適宜

■作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、こしょう・酒・しょうが汁をふる。
- ②なすはへたを取って縦2つに切り、水にさらしてアクをぬく。
- ③かぼちゃは1cmの厚さに切る。オクラはよく洗い、ゆでる。青じそはせん切りする。
- ④豚肉にかたくり粉を薄くまぶして器に入れ、そのまわりになす、かぼちゃを並べ、ふたをして12分ほど蒸す。
- ⑤ごまは香ばしく炒って、みそ、ごま油、砂糖、しょうが汁、だし汁を加えてごまみそを作る。
- ⑥皿になす、豚肉、かぼちゃ、オクラ、青じそを彩りよく盛りつけ、ごまみそをかける。



豚肉と野菜のごまみそかけ

栄養価(1人分)/エネルギー211kcal(ごはん1杯ちよつと)
塩分: 1.6g たんぱく質: 15.7g 脂質: 9.7g
カルシウム: 174mg 鉄分: 2.7mg 塩分: 1.6g

これ一品で夏バテ防止に効果のある豚肉と夏野菜がたっぷり摂れるバランスのよい献立です。
野菜は、これ以外に家にあるものでいくらでも応用がききますのでいろいろと試してみてください。
ごまみそは、ごまを香りよく炒めるのがポイントです。だし汁を多くして、つけだれ風にしてもよいと思います。



えびす会は、週に一回みんなで集まり、おしゃべりしたり、ゲームを楽しんだり、昼食をしたり歌をうたったりと、のんびりと1日を過ごしてもらおうというものです。

5月12日からはじまったこの会には、毎回30名ほどの高齢者が各地域から訪れています。

昼食のお汁やお茶などの準備、ゲームのお手伝いなど、会を支えているのはボランティアの方々。20名を超えるメンバーが交代で参加しています。

どなたでも参加できます。週に一回みんなで楽しみませんか。

— ボランティアの声 —

家で一人にいるのはさみしいものです。ここへ来て、ワイワイガヤガヤ楽しく過ごしてほしいです。

雨の日など、来たくても来れない方や、和給地区以外の方のために、村が送迎用の車を出してくれればもっといいと思います…。

それから、ボランティアも募集しています
お手伝いをしてくれる方は、水曜日に直接会場へおいでください。

「年をとっても家の中には閉じこもりたくない」、「仲間と集会場などに集まって、おしゃべりがしたい」など、閉じこもりがちな高齢者の声を受けてボランティアの方々から提案された「つどいの家」企画。会の名前を「えびす会」といいます。いつでもみんなで楽しく笑顔で過ごそうと名前がつけられました。

えびす会に、顔を叩いてみませんか

家に関してもることが多かったのですが、友だちに誘われてここへ来てみました。ここへ来て皆さんと話すことがとても楽しいです。ボランティアの皆さんには大変感謝しています。おかげで、友だちが増えました。



・ 毎週水曜日
午前9時30分～午後3時30分
・ 農村環境改善センター(日和田小)
・ 会費 100円
・ おにぎりなど、昼食を持参してください。みそ汁が出ます。