



大豆を使って、現代風の味付けにした一品です。ごはんにもパンにも、またお酒のおつまみとしてもおすすめの万能献立です。



■ 材 料 (4人分)

豚モモ肉(脂身なし).....120g	竹の子(水煮).....120g
しょうゆ.....2/3	干し椎茸.....4枚
片栗粉.....1杯強	炒め油.....大さじ1/2
大豆.....40g	ほうれん草.....1/2束
揚げ油.....適宜	砂糖.....大1 1/3
じゃがいも.....中1コ	(a) カレー粉.....小さじ1/2~
人参.....1/2本	コンソメの素.....小さじ2
玉ねぎ.....中1コ	しょうゆ.....大1 1/3

■ 作り方

- ①大豆は一晩水につけてもどし、素揚げする。  
肉はしょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②野菜は乱切りにし、じゃがいもと人参はさつと下ゆです。
- ③野菜を炒め、椎茸の戻し汁をひたひたになる程度注ぎ煮る。  
肉と大豆を入れて(a)で味付けする。
- ④ゆでて小口切りにしたほうれん草を混ぜてできあがり。



豚肉と大豆の揚げ煮

栄養価(1人分)/エネルギー:200kcal タンパク質:13.4g  
脂質:7.9g カルシウム:59mg 鉄分:2.4mg 塩分:1.3g



大豆は畑の肉と言われているとおり、良質のタンパク質を含み、食物繊維・カルシウムも豊富なヘルシー食品です。大豆の調理法として一般的なものは『煮豆』がありますが、甘口でたくさん食べられません。そこで、今回は野菜や肉と一緒に煮込み、主菜として子どもからお年寄りまで好まれるようにアレンジしました。よりあっさり仕上げたい方は、大豆と豚肉を揚げずに、野菜と煮込んでもいいでしょう。



▲ ユーモあつぷりの久保田さん

冒頭あいさつに立った斉藤幸夫村民会議会長は、「青少年問題は社会的関心事であり大きな問題になりつつある。地域が問題意識を持ち、人づくりの根幹としてとらえ村民一人ひとりの意識の高揚につとめたい」とあいさつした後、村内の酒屋さんが環境浄化のために取り組んでいる、屋外での酒類自動販売機撤廃運動を紹介しました。

続いて、久保田英雄さん(前見附市今町中学校長)による

講演会にうつり、「子どもの自立」をメインに、ユーモアあつぷりの講演に、参加者は、顔をほころばせながら熱心に聞き入っていました。(詳細は後日まとめられ、紹介される予定です。)

また、第2部の意見交換会では、小川俊一さん(和納小学校長)をコーディネーターに、山縣信幸さん(岩室中



▲ パネラーの皆さん



▲ 意見・質問が次々と

PTA)、永井志津子さん(読み聞かせボランティア)、本間知子さん(家庭教育学級)がパネラーとして登壇。それぞれの立場から話題を提供しました。

その後行われた質疑では、参加者から建設的な意見や村の対応を促す意見や質問などが次々に飛び出し、活発な意見交換の場となりました。

参加者の一人は「継続的にこういう場を作ってほしい」と感想を話していました。

建設的意見が次々と

青少年問題を考える集い  
学校PTA連絡協議会研修会

開催

先月18日、公民館講堂で「青少年問題を考える集い・村立学校PTA連絡協議会秋季研修会」が開かれ、関係者ら150人が参加しました。これは、「青少年健全育成のための地域・家庭の役割について」を研修テーマに、村青少年育成村民会議と村立学校PTA連絡協議会が主催したもので、今回が初めての試みです。