

わか家の一品

「わか家の自慢! 豆料理コンテスト」応募作品



大豆と飯舘牛のハヤシライス

大豆と飯舘牛のハヤシライス

【材料 (5人分)】

・ごはん…適量 ・タカ菜漬ナ…適量 ・飯舘牛…500g ・大豆 (ゆで)…300g ・玉ねぎ…2個 ・にんにく…2片 ・にんじん…1本 ・赤ワイン…1/2本 ・ハヤシライスの素…1/2パック ・トマト (料理用)…4個 ・セロリ…1本 ・オリーブオイル…適量 ・塩…適量 ・コショウ…適量

- 鍋にオリーブオイルをゆっくり熱し、にんにくのスライスを炒める。香りが出たら、牛肉、玉ねぎのスライスを入れて、玉ねぎがとろりとなるまで炒める。
- ワインを注ぎ、トマトをぶつ切りにして入れ、煮立ったらセロリもうす切りにしてニンジンも入れる。
- 牛肉がやわらかくなったら、水を足してゆで大豆を入れ、味がよくしみてまとまったら、ハヤシライスの素を味をみながら入れる。塩、コショウで味をととのえる。
- 皿に、ごはんと一緒に盛り付け、タカ菜を添えて出来上がり。

【献立の思い・家族の評判など】

・安い飯舘牛を使う。スジが多いときは、2時間位煮込むとやわらかくなる。大豆を入れるとアクセントにもなるし、味もまろやかになる。
・食べ盛りの子供たちは大好きです。野菜を、ナスやズッキーニにかけてもよいと思います。もちろん、豚肉でもよいですよ。



応募者の市澤美由紀さん (深谷)

ご寄付ありがとうございました

○いたて福祉会

伊藤利夫さん (浪江町) から金3万円

荻津幸夫さん (草野) から金30万円

○飯舘村社会福祉協議会

ライオンズ国際協会 332 D6R2Z

(山田義忠ZC)、飯舘村ライオンズクラブ (渡邊俊郎会長)

からゴルフコンペチャリティー金61,600円

飯舘村傷痍軍人会から会の解散による残金57,859円

○社会福祉施設等整備基金

佐藤照男さん (飯桶町) から金10万円

飯舘村女性団体連絡協議会から会の解散による残金19,394円

ありがとうございました。 (6月24日現在)



あともぎ

いよいよ本格的な夏を迎えます。昨年は熱中症や過去最多の台風上陸など、「熱」「雨」「風」「災害」の夏でした。気象庁が発表した東北地方の夏

の3カ月予報では、気温は平年並、降水量は平年並か平年より多いとか。その平年とは、一時寒気や前線の影響を受けるといふもの。今年の「作見の井戸」の占いは「凶作」。今後の天候が気になります。

第五〇一号 平成十七年七月五日発行 毎月五日発行

●発行/飯舘村

●編集/企画室広報委員会

〒九六〇-一八九二 福島県相馬郡飯舘村伊丹沢字伊丹沢五八〇番地

電話 〇二四四・四二一・六一三 印刷 (徳)ライター印刷