

わが家の一品

わが家の自慢! 豆料理コンテスト 応募作品

大豆と豚肉のトマト煮

【材料 (1人分)】

- ・ゆで大豆…120g ・玉ねぎ…1個 ・豚バラ肉…160g
- ・トマトジュース…1缶 ・トマト…1個 ・にんにく…1片
- ・月桂樹の葉 (ローレル) …1枚 ・しょう油…大さじ1 ・砂糖…大さじ1/2
- ・塩…適量 ・コショウ…適量 ・ウスターソース…適量

- (1) 大豆は一晩水につけ、やわらかくしてザリにあげる。(ゆで大豆の缶詰などを使ってもよい)
- (2) 豚バラ肉は、厚さ3センチくらいのを求め、角切りにして塩、コショウで下味をつける
- (3) 玉ねぎは、さいの目切りにして豚肉と炒め、さらに大豆を加えて炒め、湯むきしてきざんだ生のトマトとトマトジュースを入れ、月桂樹の葉を加えて、コトコトと弱火で煮る
- (4) しょう油、砂糖、塩、コショウ、ウスターソースで味を整えて出来上がり。
※食べる時は、月桂樹の葉を取り出しておいて下さい。

【確立の思い・家族の評判など】

- ・ヨーロッパやアメリカでは、家庭料理として大きな鍋にたくさん作って貯蔵しているそうです。
- ・材料も、身近にある大豆や豚肉、トマトで出来るので、安い栄養のバランスが良いということで、我が家では評判の良いメニューの一つです。



大豆と豚肉の
トマト煮



応募者の
久米園枝さん
(佐須)

あとがき

8月は村にとって災害の月となりました。16日、村で震度5弱を観測する地震が起き、瓦が落下するなどの被害が。26日には、台風11号による激しい降雨で、土砂

崩れなどが発生。9月1日は「防災の日」。大正12年のこの日に発生した関東大震災の教訓を忘れず、この時期に多い台風への心構えの意味を含め制定されました。ご家庭で、もう一度災害に備えて点検を。

○震災対策一〇標語

地震から家族を守る日頃の備え



○飯樋小学校

飯樋小学校学区内石材業者有志(杉下初男代表)から、学校改築記念として、石のオブジェ・彫刻ほか。

ありがとうございました。

(8月25日現在)

ご寄付ありがとうございます