

おらが村の粉料理

スペシャル版

10月8日(土) 日本テレビ
満天・青空レストランに放映された

「乾杯料理」

を紹介します



★材料★

〈材料(4人分)〉

- 牛もも薄切り肉 …… 200g
- 舞茸 …… 200g
- 玉ねぎ …… 1個
- にんにく(薄き切り) …… 1片
- オリーブオイル …… 大さじ1.5
- 塩・こしょう …… 少々
- 赤ワイン …… 100cc
- 舞茸だし汁 …… 200cc
- トマトホール缶 …… 1缶
- デミグラスソース …… 1缶
- ウスターソース …… 大さじ1
- ケチャップ …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 小麦粉 …… 15g
- ごはん …… 3合
- パセリのみじん切り …… 適量
- バター …… 20g

★作り方★

- ①肉に塩、こしょうをし小麦粉をまぶす。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③牛肉を加え炒め、色が変わったら、舞茸を加え塩、こしょうをして炒める。
- ④③に赤ワインをまわしかけ、トマトホール缶、デミグラスソース、舞茸だし汁を加えて弱火で煮込む。
- ⑤仕上げにウスターソース、ケチャップ、しょうゆを入れる。
- ⑥ごはんにはパセリとバターを混ぜて、カップに入れてさらに抜き⑤をかける。



「スタート」の声で緊張



出演者で乾杯



みなさんご苦労様でした

たかやまの文壇 (文化協会俳句部)

「九月句会」

困らんは楽しきかぎり無月とて
敬老日だれにもあるぞひとりぼっち

昭典

十六夜の雲一つなき峡の空
山里の静かに暮れて虫すだく

あきを

写真展満ち足り戻る秋路かな
放水のしぶきにあそぶ赤とんぼ

幸子

秋蟬の鳴き納まりし骸かな
セシウムを計り安堵今年米

耀子

生き甲斐の異なる老の秋日和
留守の家庭に明るく彼岸花

一菟

十五号北上まへの稲刈機
獅子の娘の舞い納めなり里の秋

朝郎

人の世のちりを払って送盆
秋桜バスストップの風の中

泰枝

「十月句会」

高原の霧につつまれ牛眠る
一日中良く働いて秋刀魚焼く

あきを

雲海に沈む夕日や秋さびし
里は暮れそばの白さの信濃路

泰枝

静かなる行楽日和秋句会
安閑の暮し危うし老の秋

幸子

秋の陽は丸き背中にやさしかり
子が育て母が摘みとる舞茸ぞ

昭典

寝められて寂しさもあり帰り花
カマキリの余命は知らず草すがる

一菟

秋祭だんじり駆ける伊予の浜
猿に化し舞ふ子ら愛し秋祭

耀子

百歳の名医耀う秋日和
助郷の末裔棚田を刈りいそぐ

朝郎

※助郷…江戸時代参勤交代の本陣宿駅に応援する近隣の人足・伝馬

こちら「2代目緑のふるさと協力隊」

こんにちは！第18期緑のふるさと協力隊の須原由里加と伊藤亜希子です！

日照時間が短くなり、あつという間に暗くなってしまう季節になりました。冷えた朝は、布団から出るのに時間がかかってしまいます(笑)。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…と言われていますが、私たちにとって今年の秋はそれらが全て詰まった盛りだくさんの秋となりました。

村内を車で走っていると、すれ違う方がみんな笑いながら手をあげてくれます。それがとても嬉しくて、活動の源

となっております！

高山村に来て半年、たくさんの方との出会いがありました。そんな出会いをこれからも大切にしながら、生活していきたいです。



編集後記

朝晩寒くなってきました。9月下旬から10月にかけて、村中で稲刈り・脱穀・もみすりが行われました。朝、歩いていると、もみ殻を燃やしている煙が上がっていました。春からの米作りが一段落し、実りの秋に感謝したいと思います。④



田んぼアート稲刈り