

野菜でもう一品

～ヘルスメイトのおうち料理コンテスト～

汁物・煮物部門 優秀作品

レシピ作成者 前会長 平形和子様

『高山きゅうりのスープカレー』

群馬県食生活推進協議会では、野菜不足を解消するため、「手軽に作れる野菜料理」のコンテストが実施されました。応募条件の厳しい中、応募総数79品の中から優秀作品として入賞されました。



高山村きゅうりをはじめ、夏野菜をふんだんに活用できる、これからの季節にぴったりのレシピとなっています。みなさまも是非つくってみてはいかがでしょうか。

材料(4人分)

玉ねぎ…80g、にんじん…80g、
茹で枝豆…40g、パプリカ(赤)…
40g、高山きゅうり…120g、じゃがいも…100g、ショルダーベーコン…40g、バター…7g、水…400cc、固形スープの素…1/2個、カレー粉…小さじ1/2、ヨーグルト…25g、牛乳…1/2カップ、塩…少々

作り方

- ①玉ねぎは半分に切って、垂直に2本切り目を入れて1cm幅に切る。にんじんの皮をむき、太いところを星形に抜き、残ったところは細かく切る。茹で枝豆は、豆を出しておく。パプリカは角切りにする。高山きゅうりは皮を少し残してむき、半月に切る。じゃがいもは、半月切り(固いじゃがいもは薄切りにする)、ショルダーベーコンは、短冊切りにする。
- ②鍋にバターを入れ焦がさないように溶かし、玉ねぎとショルダーベーコンを炒め、しんなりしたらにんじん、茹で枝豆、パプリカ、高山きゅうり、じゃがいもを炒め

て、水を加えて蓋をする。

- ③野菜が柔らかくなったら固形スープの素を入れ、沸騰させずに、カレー粉、ヨーグルト、牛乳を入れる。

- ④味をみて、塩を加える。

栄養価(一人分)

エネルギー 101kcal
食塩相当量 0.5g
野菜の使用量 90g

ポイント

乳製品が苦手な方でも、カレー風味でおいしくいただけます。野菜は季節の旬に合わせて利用できます。

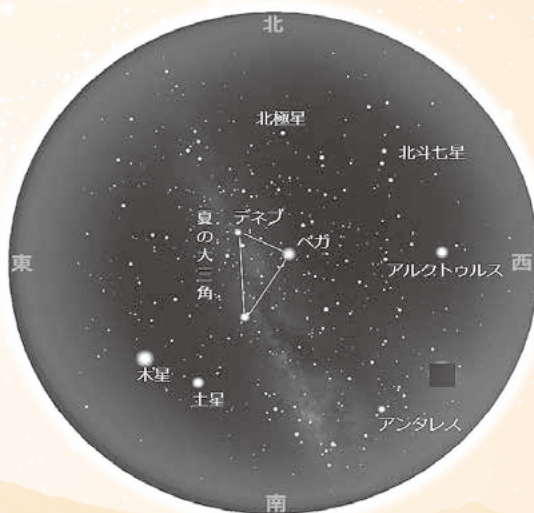
8月の星空

○星図の説明

15日午後9時の星空です。

月初めの午後10時頃、月末の午後8時頃にも同じ星空になります(「月」を除く)。

※22日が満月です。





リトルミュージアム



『手形で魚を作りました!』



たけぶち りくと くん
「大きくなったら、「サッカー選手」になりたいです!」



ふかいし とわ くん
「大きくなったら、「サッカー選手」になりたいです!」



おぐら みさ さん
「大きくなったら、「スタジオアリスのカメラマン」になりたいです!」

●Free Wi-Fi 設置

高山村役場ではFree Wi-Fiが使えます!
お越しの際にはぜひご利用ください。

SSID : muranowifi
PASS : 0279632111



こちら「地域おこし支援隊 大沢雅美」

先月のにっちゃん(西山君)に引き続き、今月は大沢が担当します。

村に来てから太陽が出ている時は外で過ごす日が多くなりました。春ごろから始めた小さな田んぼと畑で草を刈りながらぼんやりしたり、作業したり。たまに農家さんのところへお手伝いに行かせてもらい、少しずつ高山村での暮らしが日常となってきました。

畑仕事などしていると小さな変化にワクワクしながら、日々の移ろいを体感できる心地よさを味わっています。

最近の主な活動は、私が高山村に住みたいと思うきっかけになった村の風景にスポットを当てて企画した「たからのやま巡り」と



note



instagram

日々の活動内容を
投稿しています。

いうスタンプラリー形式のイベントです。高山村のお店や名所、景色のいいスポットなどを巡り、「たからのやまかやま」の風景や人のあたたかさを肌で感じてもらえたら面白そう!と思い企画しました。ふれあいプラザの奥に来春OPEN予定の施設のPRも兼ねた企画で、9月19日(日)に開催するにっちゃんが企画しているマルシェ「星の市」と協力しながら、村全体が繋って楽しめるイベントにしていきたいと考えています。

「たからのやま巡り」は、9月頃から開催予定です。始まる前にスタンプリ台をつくるワークショップを開催する予定なので、一緒につくれたら嬉しいです。ご参加お待ちしております!詳しくは、回覧板をご覧ください。