

クローズアップ☆う～んとおいしいレシピ

今月号から、下諏訪町の栄養士さんから教えてもらったおいしいレシピを紹介！ぜひ挑戦して、ご自分の、そしてご家族の栄養管理&胃袋ゲットしちゃいましょう♪

濃いめの味付け
が白いごはんに
ピッタリです♪



じゃがいもと豚肉の揚げ煮 (下諏訪中学校 栄養士)

☆材料 (4人分)

- ★じゃがいも 大1個
- ★豚もも肉 160g
- ★酒 小さじ1と1/2
- ★こいくちしょうゆ 小さじ2
- ★片栗粉 大さじ3
- ★揚げ油 適量
- ★にんじん 1/2本
- ★アーモンドスライス 20g
- ★こいくちしょうゆ 大さじ1
- ★上白糖 大さじ2
- ★カレー粉 小さじ1/2

☆作り方

- ① 豚もも肉は2cm角に切り、酒とこいくちしょうゆで下味をつける。
- ② じゃがいもは厚さ1cmのいちょう切りにして素揚げする。にんじんは小さめの乱切りにしてゆでる。
- ③ 豚肉は片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ アーモンドはからいりする。
- ⑤ タレを作る。こいくちしょうゆ、上白糖を火にかけて煮溶かし、カレー粉を加える。
- ⑥ ②③に⑤をからめて、④を混ぜてできあがり。



4月の暦
ともだち100人
できるかな
山崎義雄作

子どものための古事記の本はたくさんありますが、この本は小さい子どもにもわかりやすく、親しみやすくつくられた本です。お話のおもしろさを活かし、読み聞かせにも使えるよう語り直した古事記入門にふさわしい本です。

諏訪大社のタケミナカタノカミ(建御名方神)が登場する「国ゆずり」の話や「いなばのしろうさぎ」などの神話が、下諏訪図書館で昨年ワークショップを行ったスズキコージさんの挿絵で楽しめます。

(演 智栄子)



竹中 淑子
根岸 貴子/文

はつねの古事記
—日本の神話—
徳間書店

白いエプロン、白い服、白いスニーカーで作品を作り続けた陶芸家ルーシー・リー。彼女の作品は、シンプルで控えめな北欧モダンイズムの影響が色濃く、滑らかな陶肌や小さな斑点が滲み出た表面がアクセントを添え、流れるような形状を際立たせています。鉢やティーポット、平皿等を手がけ、ろくろの挽ぎで成形した後ろくろの上で削りを施し、見事な作品を仕上げられています。「作品は、その人そのものである。」と言われるように、静かで美しい彼女の作品が掲載されたこの本は、陶芸家だけでなく是非読んで頂きたい一冊です。

(島田 博子)



エマニュエル・クーバー 著

Lucie Rie
ブルース・インター・アウションズ

今月号のおすすめ本
～図書館から～

平成25年4月 下諏訪町リサイクルカレンダー

「×」印の日は収集を行いません

	日	月	火	水	木	金	土	資源物等の収集品目
第1週		1	2	3	4	5	6	アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発砲スチロールと色つきトレイ
第2週	7	8	9	10	11	12	13	スチール缶・茶色ビン・紙類(新聞紙・ダンボール紙・雑誌・紙パック・その他の紙類)
第3週	14	15	16	17	18	19	20	アルミ缶・ペットボトル・その他の色ビン・白色トレイ・発砲スチロールと色つきトレイ
第4週	21	22	23	24	25	26	27	スチール缶・金属類・埋立てごみ
第1週	28	29	30					アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発砲スチロールと色つきトレイ

皆様へお願い

■「家庭ごみの正しい出し方」「リサイクルカレンダー」で確認してから出してください。
氏名を必ず書いてください。

月例資源物収集日：4月7日(日) 午前7時～午前8時の間に指定場所へ。※種類ごとに十文字にしばって出してください。

硬質プラスチック収集日：4月21日(日) 午前9時～午前11時までの間に赤砂崎へ持ち込んでください。

※紙類は、雨が降っている場合は絶対に出さないでください。

※第4週資源物の日の「剪定木」収集は5月より始まります(11月までの期間限定です)。焼却ごみとしての収集は通年で行っています。長さ1m以内、束ねた直径30cmにし、氏名を書いた45リットルの焼却ごみ袋を巻いて出してください。