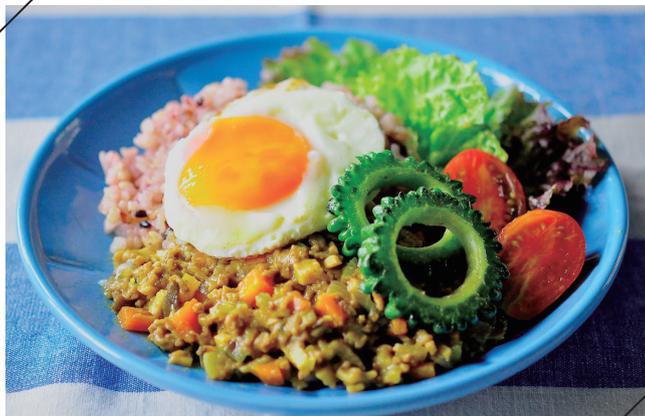


幸せごはん

～わが家の台所から～



キーマカレー

たぐち 田口あさみさん(広崎5町内)

キーマカレーが食卓に上ると、子どもも夫も笑顔になります。小学6年になる長男は以前は野菜嫌いでしたが、好物のカレーやおみそ汁などに野菜をふんだんに盛り込んでみたら、自然と野菜好きになりました。このキーマカレーも野菜克服用のメニューの一つでした。ルーは数種類を組み合わせしており、子どもの成長に合わせてこれから辛さも調節していく予定です。



お料理好きの田口さんはただ今、手作りの調味料に挑戦中

レシピ

【材料】

合いびき肉、タマネギ、ニンジン、ナス、エリンギ、ピーマン(旬の野菜であるもので)、ニンニク、カレールー(数種)、クミン、コリアンダー、乾燥ハーブ、塩こしょう、油、水、付け合わせの目玉焼きと野菜(ゴーヤ、トマトなど)

【作り方】

- 鍋に油をひいてニンニクのみじん切りを炒め香りが立ったら、ひき肉を加え塩こしょうをして炒める。
- ①に細かく刻んだ野菜類を加え、クミン、コリアンダー、乾燥ハーブを入れてさらに炒める。
- ②に具材がヒタヒタになる程度の水を加える。具材がやわらかくなったらルーを入れて混ぜ合わせる。
- ④付け合わせの目玉焼きと野菜を焼く。野菜は何でもOK

※大人用は食べる直前にチリペッパーやガラムマサラを振りかけて辛さを調節。

わがまち散歩



田んぼ道の向こうに堂園の集落が見えます

さんと見よう見まねで始めたのがきっかけだそう。「母が元気だったころ、いただいたパイナップルのクラウン(果実先端部分の葉)を土の中に埋めたら育つだろうか…とやり始めて。その発想がおもしろくてね」。その後、試行錯誤を繰り返しながら、今では立派なパイナップルの実が採れるようになったそうです。熟れたパイナップルはまず仏壇に供え、友人や知り合いに届けるそうです。「毎年楽しみにしてくれていて。私も作りがいがあってもんですよ」とココロと笑いました。

散歩の終わりに

今夏も堂園まちづくり協議会が企画する恒例の花火大会が開催されるそうです。2年前にお邪魔した時、地域の老若男女が集まって楽しそうな笑顔に満ちていました。ハス池からメインイベントの打ち上げ花火が上がると歓声が沸き、すぐそばには消防団員が見守っていました。
新しい顔ぶれもそろい、今年も真夏の夜の夢が繰り広げられることでしょう。

