

やしお de まなぶ

小松菜 江戸時代から江戸川区の小松川付近を中心に栽培されたので、小松菜と呼ばれています。昭和30年代から栽培され、現在、やしおの主要野菜です。

トマト ナス科の果菜類で原産地は南米アンデス山脈。日本へは江戸時代初期に入ってきたとされていますが、食されたのは明治以降といわれています。



●材料 4人分

米	2合	オクラ	4本
にんじん	3分の1本	トマト1個またはトマト缶2分の1缶	
鶏もも肉	240グラム	オリーブオイル	大さじ1
プレーンヨーグルト	100グラム	カレー粉	小さじ2
カレー粉	小さじ2分の1	シナモン	少々(3ふり)
しょうが	10グラム	水	200ミリリットル
にんにく	1かけ	コンソメ顆粒	大さじ1
玉ねぎ	中1個	砂糖	大さじ1
小松菜	80グラム	塩	ひとつまみ
かぼちゃ	80グラム	バター	10グラム
パプリカ(赤)2分の1個		牛乳	50ミリリットル
		オリーブオイル	大さじ1

- 作り方
- ①米は、すりおろしにんじんを加えて炊く。
 - ②鶏もも肉はひと口大に切り、袋に入れてプレーンヨーグルトとカレー粉に漬け込む。
 - ③しょうがとにんにくはすりおろし、玉ねぎと小松菜は粗みじん切りにする。
 - ④オクラは薄切りに、パプリカは縦長に8等分に切る。
 - ⑤オクラは塩でこすり、洗う。
 - ⑥トマトは湯むきし、ざく切りにする。
 - ⑦鍋にオリーブオイルを熱し、しょうがとにんにく、玉ねぎを炒める。
 - ⑧玉ねぎが色づいたら端に寄せて鶏もも肉を炒め、カレー粉とシナモン、トマト、小松菜を加え炒める。
 - ⑨水とコンソメ、砂糖を入れて10分煮たら、塩とバター、牛乳を加える。
 - ⑩かぼちゃとパプリカ、オクラをオリーブオイルで炒め、飾りつける。
- ※なすやズッキーニ、エリンギなどもよく合います。

やしおの八つの野菜(小松菜・枝豆・ねぎ・ほうれんそう・トマト・なす・山東菜・天王寺かぶ)を使用したレシピを毎月ご紹介しています。今月は、生活習慣病予防教室で調理した「塩分控えめ 小松菜入りバターチキンカレー」をご紹介します。

やしお八つの野菜 de 健康レシピ
塩分控えめ 小松菜入りバターチキンカレー

問保健センター ☎995・3381

いきいきやしお 写真館

クッションシートグライダーを飛ばそう



8月30日(日)、八幡図書館でやわたしよかんわくわくクラブ「クッションシートグライダーを飛ばそう!」が行われ、11人が参加しました。子どもたちは、クッションシートとおもりのシールでグライダーを作り、楽しそうに飛ばしていました。

問八幡図書館 ☎995-6215



八幡図書館および八条図書館、駅前出張所図書窓口にて図書除菌機を設置しました。図書除菌機では、紫外線を使い本の中に生息する各種ウイルスや病原菌の除菌と、本に挟まったゴミやほこりの除去、においを軽減することができます。ぜひご利用ください。

- 利用方法
- ①貸出処理をした本を、開いたまま図書除菌機に入れます(最大6冊まで同時除菌可)。
 - ②スタートボタンを押します。
 - ③30秒後に除菌が完了します。

問八幡図書館 ☎995-6215

図書除菌機を設置



〈広告〉

土地有効活用 店舗・倉庫

(株)シバエ若 不動産 ☎048-998-5678
 埼玉県知事免許(7)第16039号 〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1

モンテールは「おやつ」の時間のワクワクをお届けします

モンテール

八潮直売店では豊富なラインナップのスイーツを取り揃えております
 八潮市大瀬3-1-8/フリーダイヤル ☎0120-46-8823

働きたいシニアの方募集中!!

公益社団法人
八潮市シルバー人材センター

八潮市大字伊勢野257番地
 ☎048-995-5817
 URL <https://webc.sjc.ne.jp/yashio-sc/>