



豚肉のハスカップ煮

【豊里】^{やまもと あけみ}山本 明美 さん

- ①ふたくち大に切った豚肉とハスカップを袋に入れ、ハスカップをつぶしながら豚肉にもみ込む。
- ②冷蔵庫で半日ほど寝かせた①を圧力なべに入れ、中火にかける。
- ③豚肉の表面に火が通って色がついたら酒、さとう、減塩しょうゆと水2分の1カップを入れてふたをする。
- ④1～2分後、圧力なべから蒸気が強くふき出しはじめたら、弱火にしてさらに10分加熱する。
- ⑤火を止め、30分ほど置いてからふたをはずし、汁気が少なくなるまで煮つめる。
- ⑥器に盛りつけ、千切りにしたみょうがをそえる。

【材料】豚肉（肩ロース・400g）、ハスカップ（冷凍でも可・50g）、みょうが（2分の1）、酒（2分の1カップ）、さとう（大さじ3）、減塩しょうゆ（大さじ2）



「ハスカップに漬
け込むことで、豚
肉がやわらかくな
ります。ほどよい
酸味でご飯が進
む、子どもにも人
気の一品です！」



くぼた あつし 久保田 篤 先生は、こんな先生です！

先生は虫が大好きで標本も作ります。授業では、面白くわかりやすく教えてくれます。怒るときはきちんと怒って、遊ぶときは思いっきり遊ぶ。運動神経もいいです。レクにもいつも参加してくれます。なので私は久保田先生が大好きです。でも机の整理は苦手です。



作文を書いてくれた
おだ ちなつ
小田 千夏
さん



人のうごき

《総人口》

93,666人 (+53)

男性 47,846人 (+24)

女性 45,820人 (+29)

《世帯》44,457世帯 (+22)

《外国人登録者》359人 (-7)

()内は、前月比です。

6・1

現在

※()内は、前月との比較です。

広報ちとせからのお願い

毎月「たうんがいで」にはたくさんの原稿が寄せられますが、紙面の都合で内容を一部省略することがあります。原稿は箇条書きにするなど、要点をまとめてお送りください。

広報広聴課広報係
☎(24)0104