



# くまもとふるさと食の名人の まちの特産品を使った簡単クッキング

## 豚肉の大葉焼き



- 【材料】
- 豚小間切れ 400g
  - 大葉 8枚
  - 小麦粉 大さじ3
  - 油 少々
- ④
- みそ 大さじ2
  - 砂糖 大さじ1
  - 酒 大さじ2
  - 薄口しょうゆ 大さじ1
  - 生姜のしぼり汁またはにんにく 大さじ2

- 【作り方】
- ① 豚肉に④の分量と小麦粉を混ぜ合わせて8等分する。
  - ② フライパンに油を少々入れ、丸めた豚肉の片面を強火でキツネ色になるまで焼く。
  - ③ うら返す時、大葉で巻き、中火にしてゆっくり焼きあげる。
- ★小さく丸めてお弁当のおかずどうぞ!

今回は、夏バテ防止、疲労回復などの効果があるパプリカや大葉、豚肉を使った料理を紹介します。大葉については、カロチンを多く含み食中毒防止の効果もあるようです。暑い夏を乗り切るためにも、ぜひ作ってくださいね!



くまもとふるさと食の名人  
川本悦子さん(立神)

## パプリカエッグ



- 【材料】
- 赤パプリカ(大) 4個
  - 卵 6個
- ④
- 砂糖 大さじ2
  - 塩 少々
  - 薄口しょうゆ 大さじ1
  - マヨネーズ 大さじ1

- 【作り方】
- ① パプリカを洗い上の方を切り、中の種を取り除く。
  - ② 卵と④の分量を合わせてパプリカに流し入れる。
  - ③ 500Wのレンジで15分くらい焼いて出来上がり。
- ★パプリカが大きいと火が通ってない場合がありますので、竹串などを使ってご確認ください。



## ひとのうごき



人口 (平成22年8月1日現在)

総数	13,205 人	(前月比) (0)
男性	6,154 人	(-1)
女性	7,051 人	(+1)
世帯数	4,450 世帯	(+11)

### やすらかに

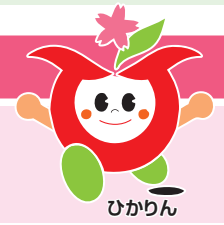
月.日	死亡者名	地区名
7.13	光崎 孝一	北鹿野
7.17	井上 榮子	中網道
7.19	増田富裕子	東網道
7.24	遠見 藤吉	町
7.26	中田ハツコ	早尾園
7.30	直江 道元	北野津
8. 6	高田モトメ	立神

## すこやかに

誕生日	出生児名(ふりがな)	両親	地区名
7.10	赤星 舞花 (あかほしまいか)	直裕・有子	原田
7.16	上村 心和 (うえむらここな)	貴裕・里美	新村
7.18	藤原 絆月 (ふじはらりあん)	圭佐・恵美	桜ヶ丘
7.22	井上 源人 (いのうえみなと)	誠・裕香	中網道
7.25	吉岡 優菜 (よしおかゆな)	辰也・真由美	柳の江

## おしあわせに

届出日	氏名	地区名
8. 8	桑原 陽一 木村祐理子	高塚 八代市



## 編集こーき

毎日暑い日が続いていますが、今年も台風の時期がやってきました。みなさんは台風固有の名前が付いていることをご存じですか?これは、日本ほか14ヶ国加盟の政府間組織である台風委員会が140個ある名前を繰り返して付けているそうです。ちなみに先日発生した台風4号は「ディアスームー」(中国:雷の母)でした。  
先日、とても綺麗な星空を眺めました。何気なく行った先で、あまりにも綺麗だったものですから時間が経つのも忘れていました。毎日、毎晩、同じ景色は広がっているはずなのに、見逃しているのですね。いつもそこにあるもの、当たり前すぎて気付かないことに感謝しつつ、目を向けることができる、常にそうありたいと思いました。