



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

キャベツのカレースープ

材料（4人分）

キャベツ……………1/3個(400g)	A〔	コンソメ……………1個
合いき肉……………200g		お湯……………3カップ
ブロッコリー……………1/2株		
にんじん……………小1本		トマト水煮(缶詰)……………150g
にんにく……………1片		ウスターソース…大さじ1
しょうが……………1片		サラダ油……………大さじ2
カレー粉……………大さじ1		塩……………少々
小麦粉……………大さじ2		こしょう……………少々

作り方

- ① キャベツは大き目のざく切りにし、ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでておく。にんじんは皮をむいて、ひと口大の乱切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを焦がさないように炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて炒める。色が変わったら、小麦粉・カレー粉を少しずつ加えてさらに炒め、Aを加える。
- ③ ②にトマトの水煮を加え、つぶしながら煮る。
- ④ ③ににんじん→キャベツの順に時間を少しずつずらしながら加え、ウスターソースを加える。
- ⑤ ④のにんじんがやわらかくなったら、ゆでておいたブロッコリーを加えてひと煮し、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り付ける。

今月の旬 キャベツ

キャベツは、ビタミンC・ビタミンUが豊富に含まれていて、ビタミンCは風邪の予防に、ビタミンUは胃や十二指腸などの潰瘍の予防や治療に役立つとされています。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 251kcal

・たんぱく質	12.7g	・炭水化物	18.1g
・脂質	14.3g	・食塩相当量	1.2g

日本海新聞

ふるさと大賞受賞

小松谷盆踊保存会(会長:梅原弘誓さん)と法勝寺中学校の古田直輝さんが、日本海新聞ふるさと大賞を受賞し、3月29日に南部町役場で表彰式が開かれました。これは長年にわたる地域振興やスポーツで優れた成績を残した個人・団体に贈られるものです。

小松谷盆踊保存会は、平成7年4月に県指定無形民俗文化財に指定された「小松谷盆踊り」を永きに渡り、保存・継承に努めてこられました。後継者育成のための南部中学校実技指導や町民盆踊り大会での披露などで地域活性化に尽力された活動が評価されての受賞です。



古田さんは小学校1年生からボート競技を始め、平成22年度の第

19回全国中学新人競漕大会で、男子1000メートルシングルスカルで優勝するなどの好成績を残されての受賞です。

「これからも南部町の貴重な無形文化財として後世に伝えて行きたいと思います」と梅原さん（写真右）

「7月末に行われる全国中学校ボート大会で優勝するのが目標です」と古田さん（写真左）



雲光寺十七夜



大会時の様子