



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

きのこ豚もも肉のピザ風

材料（4人分）

豚もも肉……………8枚（ひとロカツ用／1枚が30g 位のもの）
 A { 塩……………小さじ1/4
 こしょう……………少々 小麦粉……………小さじ2
 しいたけ……………2枚 しめじ……………1/2パック
 エリンギ……………1本 ピーマン……………1個
 玉ねぎ……………1/8個 サラダ油……………小さじ1
 ケチャップ……………大さじ2 溶けるチーズ……………80g

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 198kcal

たんぱく質	19.1g	脂質	10.8g
食物繊維	0.9g	塩分	1.0g

作り方

- ①豚肉は、筋を切り、軽くたたいて薄くのばす。Aで下味をつけ、小麦粉を全体に薄くふる。
- ②ピーマンと玉ねぎは薄切りにする。
- ③しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ④フライパンに油を加えて熱し、豚肉の片面が焼けたら返し、上の面にケチャップをぬり、②・③とチーズをちらす。
- ⑤フライパンにふたをして弱火にし、肉に火が通り、チーズがよく溶けるまで焼く。

今月の旬 き の こ

きのこの栄養的な特徴は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、美容に良いとされるビタミンB₂を含んでいることです。

ビタミンB₂は、脂質や糖質の代謝をよくするビタミンとして働く他に、血中コレステロールを下げる作用があるといわれています。

食物繊維も豊富で、生活習慣病の予防や、便秘の解消にも重宝します。

「佳作にでも入れればいいかなあなんて思っていましたけど…」と話すのは遠藤晴子さん。町民音頭の作詞で見事作品が採用されました。

もともと歌が好きで、学生時代はコーラス部に入っていたという遠藤さん。今でもカラオケをよく歌い、年に数回家族一緒にコンサートを聴きに行つては元気をもらって帰るそうです。

「南部町を愛する気持ちがあったからこそ書けたんですかね」という遠藤さん。結婚して50数年、遠藤さんは法勝寺川の桜の木が成長するのを見てこられました。ま

た、母親が賀野地区出身で、小松谷盆踊りを踊るのを、何て優雅な踊りだろうと幼いころ見ていたそうです。そういったこともあり、歌詞を考えたときには、パツと頭に春夏秋冬の情景が浮かんだそうです。ただ、情景は浮かんだものの、すぐに詞が完成したわけではなく、1度はあきらめかけたそうです。それでも気になつて再度挑戦し、何とか仕上げる事が出来ました。「私の人生の集大成とも言える作品です」

南部町の四季を見事に表現した音頭は、町民皆さんに愛され、受け継がれていくことでしょう。

人物探訪

vol. 9



えん どう はる こ
 遠 藤 晴 子 さん
 （法勝寺・75才）

「情景がすべて頭に思い浮かびます」
 「南部まいちょ音頭」の作詞者