

国際理解講座

世界の料理教室

時間 / 午前10時～午後1時 準備物 / エプロン  
 場所 / 豊中町保健センター調理室 材料費 / 1人500円  
 定員 / 各クラスとも50人(先着順) (当日払い)  
 申し込み期間 / 1月5日(水)～各講座開始日より3日前

韓国の家庭料理“ダッカルビ”

1/16

“ダッカルビ”とは、肉と野菜とコチュジャンなどを合わせて炒めて作る韓国・春川地方の家庭料理です。韓国出身のチェさんと一緒にから～い鶏肉の炒め物“ダッカルビ”を作ってみよう。



春節 水餃子

1/30

中国では春節(旧正月)に、家族そろって水餃子を食べます。中国陝西省出身のラン先生と一緒に、本場中国の水餃子作りチャレンジ!



春雨の炒め物“チャプチェ”

1/23

本場韓国ではお祝いの席によく登場する“チャプチェ”。韓国の家庭でも大量に作るほど人気の料理です。韓国の伝統的なお惣菜のひとつである春雨を使った“チャプチェ”を一緒に作ろう。



中国の家庭料理“ダーパンジー”

2/13

中国西北の人は冬になると色とりどりの野菜を使った鶏肉の炒め物“ダーパンジー”を作ります。ごはんのおかずにとぴったりの中国西北地区の名物料理“ダーパンジー”を作ろう。



英語サロン

～米国ワウパカ市高校生との交流サロン～

友好都市・米国ワウパカ市から高校生が三豊市に来ます! エミリーさんを囲んで、一緒に英語で交流しましょう。

日時 1月30日(日)午後3時～4時  
 場所 マリンウェーブ 会議室1  
 定員 30人(先着順・要予約)

Hello!  
 ワウパカハイス  
 クールから来たエミリー  
 ーです。私は三豊市が大  
 大好きです!!たくさ  
 んの人と友達になり  
 たいです!



(財)三豊市国際交流協会 56-5121(火曜休館) <http://www.mitoyo.org/>

旬の味を楽しむ

フルーツ王国 簡単レシピ  
 みとよの

市民の皆さんが考えた今が旬の三豊産の野菜や果物などを使った料理のレシピを紹介しています。



さわさわ

材料(5人分)

- こんにゃく(芋こんにゃく) . . . . . 2枚
- ゴボウ . . . . . 150g
- 干しシイタケ . . . . . 3枚
- サツマイモ . . . . . 150g
- ニンジン . . . . . 100g
- だし汁(煮干し・こんぶ) . . . . . 2カップ
- 酒 . . . . . 大さじ2
- しょうゆ . . . . . 大さじ1
- 砂糖 . . . . . 小さじ1
- しょうが・ねぎ . . . . . 少々

作り方

こんにゃくは縦長に切り、さっとゆでる。ゴボウはさがきに、ニンジンも千切りし、塩を加えた熱湯でさっとゆで、水切りしておく。水で戻した干しシイタケは細切りにし、甘辛く下味をつける。だし汁を火にかけ . . . を加え、酒・砂糖・しょうゆで味付けする。サツマイモをすって . . . に加え、汁が透明になってきたら火からおろす。器に盛ってねぎとしょうがを入れる。

さつまいもの代わりに、里芋やじゃがいもでも、できますよ! 最近では少なくなりましたが、仁尾に伝わる料理で、宵法事に必ず振る舞われる一品です。



仁尾町生活研究グループの おすすめ

▶ 問い合わせ 農業振興課 73-3040

美味しいは地産地消から ⑦ 香川県産キウイ4兄弟、給食に登場!

香川県では、1960年代にキウイの栽培が始まりました。収益性の高い栽培を目指し、1970年代から新品種を作り始めました。

その結果、キウイ4兄弟が誕生しました。1987年に「香緑」、1999年に「香粹」、「讃緑」、2005年に「さぬきゴールド」です。「さぬきゴールド」の「黄様」と「特選さぬきゴールド」は、糖度検査など厳しい基準をクリアして、さぬき特選「Kブランド産品」に認証されています。

11月には、財田町・仁尾町・豊中町・三豊中学校の給食に「さぬきゴールド」が使用されました。今年は、夏の猛暑で酸味がうまく取れず、食べ頃にするのが難しかったようです。三豊中学校では「香粹」も使われました。恐竜の卵ともい

われる一口サイズの小さいキウイです。12月は、豊中町で「香緑」を使いました。その中でもメロンの甘さを越える糖度がある、ブランドの「スイート16」が使われました。1月は、財田町で「讃緑」が使われます。形に特徴があり、先が少しとがった砲弾形をしています。「さぬきゴールド」や「香粹」のように糖度は高いのですが、さっぱりとした後味があります。

機会がありましたら、ぜひ、香川県産のキウイ4兄弟を食べ比べてみてください。



▶ 問い合わせ 学校給食課 62-1114

目指せ男女共同参画社会

No.16

言葉の力! 男女共同参画

昨年開催した三豊市男女共同参画講演会のアンケートの中で川柳・俳句・標語等を自由に書いていただきました。男女共同参画社会を目指した前向きなものも多く寄せられました。その中の一部をご紹介します。



男女ともに助けあおう!  
 障害者も高齢者も仲良く

思いやる心ひとつで  
 明るい未来

男女共同参画は  
 ゆずり合って  
 助け合う

おなごしと  
 夫は死すまで  
 わが名を呼ばず

共同参画は、  
 意識を変えて  
 はじまっていく!

身近な一言から、毎日の生活を見直してみよう。

問い合わせ 政策課 73-3010