

まちの話題



▲打ち上げが成功すると歓声が上がりました

夢を乗せて空高く
親子でロケット製作
七重小学校では、親子で絆を深めようと、各学年で工夫した親子教室を行っています。今年、小学校の卒業を迎えた6年生の親子が、将来の夢や家族の思いを込めた、「ドリームロケット」の製作を行いました。

3月12日に打ち上げ式が行われ、児童一人ひとりが夢を語った後発射ボタンを押すと、全部で37基の夢を乗せたドリームロケットが大空へ向かって飛び立っていききました。児童や保護者からは大きな歓声があがりました。

夢を乗せて空高く
親子でロケット製作

すみつかれ
郷土料理コンテスト
審査結果

※特別賞につきましては、当初用意していませんでしたが、特別審査委員の意向により設けました。

	出品番号	作品名	出品者
最優秀賞	53	おばちゃんのすみつかれ	倉持春子さん(坂東市)
優秀賞	18	すみつかれ	中村とし子さん(坂東市)
優秀賞	55	昔ながらのヘルシーすみつかれ	倉持悦子さん(坂東市) 倉持美枝子さん(坂東市)
特別賞	31	NEW すみつかれ 2015	吉葉英昭さん(古河市)

坂東市すみつかれ郷土料理コンテスト最優秀賞

「おばちゃんの
すみつかれ」
レシピ大公開



【材料】 4人分

大根……………1本
人参……………1本
干し椎茸……………3枚
油揚げ……………1枚
こんにゃく……………半分
ちくわ……………1本
大豆……………20g
オリーブオイル…大さじ1
とうもろこし……………25g

砂糖……………大さじ1
料理酒……………少々
みりん……………少々
ほんだし顆粒……………10g
昆布だし入り醤油
……………大さじ2
甘酢(りんご玄米酢)
……………大さじ1
昆布ぼん酢……………大さじ1

《作り方》

- ①水分たっぷりの大根を鬼おろしでおろし、人参はさがきにし、大豆は皮を取る。前日に水につけ戻した干し椎茸(石づきまで使う)、油揚げ、こんにゃく、ちくわ(表面焼き色のついた皮を取り半分にする)を細く切る。
- ②人参、干し椎茸、ちくわ、こんにゃくをオリーブオイルでサッと炒める。
- ③大根、大豆、油揚げ、干し椎茸の戻し汁、砂糖、料理酒、みりん、ほんだし顆粒、昆布だし入り醤油を入れ火が通るまで30分位煮る。そこに炒めた②を入れて煮込む。最後にとうもろこしを入れて少し煮込む。
- ④冷ましてから、甘酢(りんご玄米酢)、昆布ぼん酢を入れて出来上がり。

■お問合せ 坂東市観光協会 商工観光課内
☎0297(20)8666