

夏が終わったのは
暦の上でだけ
まだまだ暑い日は
続きます
沢山食べて
元気に過ごしましょう

がっつり さっぱりレシピ

残暑厳しい毎日。夏の疲れも相まって9月は体調を崩す方が多いのだとか。夏以上に栄養を摂ることが大事です。胃腸も弱ってなかなかがつり食べられないときは、ちょっとさっぱりレシピで食欲を復活させましょう！

令和6年

9月

梅ソースのチキンソテー

材料【2人分】

鶏もも肉1枚(250g) 大葉4枚 梅干し2個 塩こしょう少々 サラダ油大さじ1
☆調味料 酒大さじ1 みりん大さじ2 しょうゆ大さじ1/2

作り方

- ①大葉は千切りにする。梅干しは種を取り、ペースト状になるように包丁で叩く。
- ②鶏肉は2等分にし、両面に塩こしょうをふる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を皮目から入れ、時々押し付けるように中火で焼く。皮目にこんがり焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で5~6分蒸し焼きにする。
- ④肉に火が通ったら取り出し、キッチンペーパーで余分な脂をふきとり、☆、梅干しを加えて中火でとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤器に鶏肉を盛り、④をかけ、大葉をちらす。

鶏肉のしそ南蛮

材料【2人分】

鶏もも肉1枚(250g) 玉ねぎ1/2個 にんじん1/2本 大葉10枚 塩こしょう少々
片栗粉適量 サラダ油大さじ3
☆南蛮酢 砂糖大さじ2 酢大さじ4 しょうゆ大さじ3 水150cc 唐辛子(輪切り) 小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。にんじんは千切りにする。大葉は軸を切り落とし千切りにする。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③パットに☆を入れて混ぜ、玉ねぎ、にんじん、1/2量の大葉を加えて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を入れてカラッとさせるまで3~4分揚げ焼きにする。
- ⑤熱いうちに③に加え、10分程漬ける。残り的大葉をちらす。

豚ロース肉の塩麴レモン漬け焼き

材料【2人分】

豚ロース厚切り肉2切れ(250g) レモン[国産]1/2個 サラダ油大さじ1/2
☆塩麴漬けだれ 塩麴大さじ2 砂糖大さじ1/2 おろしにんにく小さじ1/3

作り方

- ①豚肉は赤身と脂身の間に切り込みを入れる。
- ②レモンは縦に半分に切って切り口を下にし、薄切りにする。
- ③保存袋に☆、豚肉、レモンを入れてよく揉み込み、冷蔵庫で3時間ほどおく。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏に返して弱火で5分程焼く。



牛肉のおろしネギたれ

材料【2人分】

牛切り落とし肉200g 大根200g 細ねぎ4本 ポン酢しょうゆ大さじ2 ごま油大さじ1

作り方

- ①細ねぎは根元を切り落とし、小口切りにする。大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- ②鍋に湯をわかし、牛肉を一枚ずつ入れて肉の色が変わるまでゆで、水気を切る。
- ③器に盛り大根おろし、細ねぎをのせる。ポン酢しょうゆごま油をまわしかける。

鶏肉とキャベツの塩麴蒸し

材料【2人分】

鶏もも肉[唐揚げ用]150g キャベツ200g 細ねぎ(刻み)大さじ2 塩麴大さじ1
酒大さじ1 ポン酢しょうゆ大さじ1 ごま油大さじ1/2

作り方

- ①袋に鶏肉、塩麴を入れてもみこみ20分おく。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切る
- ③フライパンにキャベツを広げ入れ、①をのせ、酒をふり、ふたをして弱火で10~15分鶏肉に火が通るまで蒸す。
- ④ボウルにポン酢しょうゆ、ごま油を入れて混ぜる。
- ⑤器に③を盛り、④をかけて細ねぎをちらす。

~八代亜紀さんありがとう~第37回やつしろ全国花火競技大会

西日本を代表する全国花火競技大会が、球磨川河川緑地で開催されます。2024年は「八代亜紀さんありがとう」をテーマに行われます。北は秋田県から南は鹿児島県までの全国の有名花火師が、八代の秋の夜空をキャンバスにその技と華麗さを競います。3種目の競技花火をはじめ、音楽にシンクロさせたミュージック花火やスターマインなど、見事な花火が次々と球磨川上空に打ち上げられます。花火セミナーも同時開催されます。

開催日: 2024年10月19日(土) 花火の部 18:00~20:30
(荒天時は11月に延期)

開催場所: 熊本県八代市 球磨川河川緑地(新萩原橋上流)

料金: 有料観覧席あり(くわしくはHPをご覧ください)

問い合わせ先: 八代市観光振興推進課 0965-33-4132

HP: <https://www.8246hanabi.com/>

2024 中秋の名月(今年は9月17日)

平安時代に生まれた、「中秋の名月」に月を鑑賞する風習は貴族の楽しみのひとつとして定着。月への思いを和歌にし、笛を吹き、月見酒を楽しむ。月見酒とは盃に月を映して飲むのだそう。秋の収穫祭として団子や里芋を供え一般庶民が楽しむようになったのは江戸時代あたりから...
今年の中秋の名月、晴れるといいですね。

