

自然と笑顔が生まれる幸せキッチン



JA静岡厚生連 遠州病院  
管理栄養士 中根ひろみ



## 季節の食材を活用 たけのこと 長芋の肉巻き

252kcal 塩分:1.3g (1人分)

### 材料(4人分)

豚ロース(薄切り) … 8枚	大葉(半分) … 4枚
塩 … 少々	こめ油 … 大さじ1
こしょう … 少々	しょうゆ … 大さじ1
スライスチーズ … 2枚	みりん … 大さじ1
タケノコ(拍子切り) … 80g	酒 … 大さじ1
長芋(拍子切り) … 80g	

### 作り方

- 豚ロースに塩、こしょうをふり、1枚ずつ並べる。
- 1に大葉、チーズ、たけのこ、長芋の順にのせて巻く。
- フライパンに油をひき、2の巻き終わりの部分から中火で焼き目がつくまで焼く。
- 3にしょうゆ、みりん、酒を加え、水分がほとんどなくなるまで煮つめる。

**Point**  
タケノコと長芋は豚ロースの幅になるように切ると、巻きやすくなります。

**Point**  
炊きあがりがかたくなるよう、お米をしっかり浸水させましょう。

新タマネギの甘みたっぷり

## 丸ごとたまねぎとベーコンの炊き込みご飯

252kcal 塩分:1.3g (1人分)

### 材料(4人分)

米 … 2合	コンソメ … 小さじ2
ベーコン(1cm幅) … 80g	しょうゆ … 小さじ1
タマネギ … 大1個	パセリ(みじん切り) … 少々
バター … 10g	

### 作り方

- 米は洗い、30分浸水させた後、ざるにあげる。
- タマネギの皮をむき、根を切り落とす。8等分になる切り込みを、3分の2くらいまで入れる。
- 炊飯器に米、コンソメを入れ、2合の目盛りまで水を入れて軽く混ぜる。ベーコンをちらし、中央にタマネギをのせて炊飯する。
- 炊き上がったらバター、しょうゆ、パセリを入れ、タマネギをほぐしながら全体を混ぜる。



NHKの大河ドラマに登場する偉人「西郷の局」の朗読劇を開きました。

西郷の局の生涯を語る石野さん。



3月22日(水) 30日(木)

## 大河ドラマで話題「西郷の局」を知る

NHKの大河ドラマ「どうする家康」に登場する掛川市出身の偉人、「西郷の局」の朗読劇を、JA新鮮安心市場さすが市で開きました。67名が参加し、同市出身で関連図書などを執筆する石野茂子さんが、その生涯を語りました。西郷の局は徳川家康の側室で2代将軍秀忠の生母。同市で生まれ、戦乱で若くして夫を亡くします。その後、美貌や聡明(そうめい)さが伝わり家康の側室として迎えられ、秀忠を産みました。

石野さんは、県内外の関わりのある寺なども解説。昨年、生誕470周年を記念し、孫に当たる3代将軍家光が祭られている龍華院の霊廟(れいびょう)の横に、石碑を建立したことも紹介しました。「西郷の局は地元の人にも知られていなかった。今回の大河ドラマで朗読の依頼が増えた。もっと多くの人に知ってほしい」と話しました。

3月30日には、西郷の局ゆかりの地を巡るハイキングが開かれ、女性部支部長など16名が参加。生誕地の西郷地区構江などを約2時間かけて楽しみました。4月5日には北部支部が合同で行ったほか、他支部でも開催を検討しています。

小林佳志郎さんをガイドに、西郷の局が生まれた西郷地区構江などを巡るハイキングを開きました。

構江公民館にある看板。

構江公園にある実父戸塚五郎太夫忠春といとこ於国の墓。



西郷地区を約2時間ハイキングしました。