

お家で食べよう!

ぼたん鍋



猪名川町の特産物でもある猪肉、食べたことがありますか？猪肉は11月15日の狩猟解禁から3月頃まで食べられる、今がまさに旬のお肉なんです！

今回は、みなさんに猪肉の美味しさを伝えすべく、特派員が猪名川町いずみ会の上原さん、岡さん、新谷さんに教えていただきながら、ぼたん鍋作り挑戦してみました！

猪肉ってどんなお肉？

猪肉は牛肉と比べて高タンパク、低脂肪、低カロリーです。鉄分は牛肉の約3倍、ビタミンB1は約4倍、ビタミンB2も2倍近くあり、栄養も豊富に含まれています。アンチエイジングや疲れにくい体づくり、生活習慣病予防など、様々な効果が期待できるお肉なんです！

Let's Cooking!!

早速作ってみよう！

- ① 昆布とかつお節で出汁をとる。
- ② 猪肉に山椒をふっっておく。ブロック肉の場合はスライスする。
- ③ ごぼうは大きめのさがきにし、水にさらして灰汁抜きをしておく。その他の具材は好みの大きさに切る。



山椒をふって肉の臭みをカット！



具材は好みの大きさに切る。

point!

ぼたん鍋の特徴は何と言ってもごぼう！ごぼうは肉の臭みや灰汁も取ってくれるので、忘れずに入れてください！その他は、ご家庭でいつもお鍋に入れる野菜でOK！



- ④ ③を入れた鍋に煮立たせる。
- ⑤ 猪肉を入れ、弱火で煮る。灰汁が出てくるのでしっかりとる。
- ⑥ 煮えにくい具材から順に煮ていく。
- ⑦ すべての具材に火が通ったら完成！シメはうどんがおススメ！



point!
猪肉は他の肉と違い、煮れば煮るほど柔らかくなるので、じっくり煮込みます！



こんなに美味しい味噌出汁が家で簡単に作れるなんて最高！

猪肉を食べると風邪を引かないと言われてるし、年に一度はぜひ食べてみてくださいね！

ポン酢を足したり、すりにんにくやねぎなどの薬味を入れたりしても美味しいですよ！



上原さん
猪肉は焼き肉にして食べても美味しいですよ！

岡さん
残った味噌出汁は、うどんや他の煮物に使っても抜群です！

新谷さん
猪肉、柔らか〜い！初めて食べたけど、こんなに美味しいなんて!!

編集後記
いずみ会のみなさん、ありがとうございました。少し濃いめの味噌出汁、本当に美味しくてクセになりそうです。みなさんも、いつものお鍋のバリエーションに、ぼたん鍋を加えてみませんか？きつとハマる人も多いはず！

- ★猪肉を買うなら
根木猪肉店 万善字祈祷面 97-1 ☎ 768-0029
- ★野菜を買うなら
道の駅いながわ 万善字竹添 70-1 ☎ 767-8600
- ★お店で食べるなら (いずれも要予約、送迎要相談 ※は送迎なし)
田炉裏茶屋 里の家 島字内垣内 23 ☎ 769-0275
まんか 上野字町廻 14-1 ☎ 766-0011
おくだ屋 上野字北畑 2 ☎ 766-0026
高原ロッジ・メープル猪名川※ 笹尾字向山 1 ☎ 768-0331
岩屋館 北田原字一本松 15 ☎ 766-0508
ペンションきのこ園 柏原字石原田 4-1 ☎ 769-0760
県立奥猪名健康の郷 杉生字奥山 1-22 ☎ 769-0485



ちょっと寄り道♪ほっと一息♪



▲1月16日、松尾台まち協会館で「えんがわカフェ」が開催されました。これは、松尾台校区まちづくり協議会が「地域の人が気軽に立ち寄れる場所」を目指して平成29年11月からスタートしたものです。

スタッフ全員が地域住民で、カフェではコーヒーと手作りお菓子を提供しています。また、この日は「お灸体験」があり、日頃の疲れを癒す場所になっていました。

みんなの合計 467,664,357 歩！



▲1月20日、「いながわ100万歩チャレンジ！」の結果発表会を開催しました。健康づくりを目的として実施したこの事業は、6ヵ月間で1人平均100万歩（1日平均5,555歩）を歩こうという取り組みで、462人が参加。最終結果報告者331人の合計歩数は、なんと4億6,766万4,357歩。1人当たりの平均歩数は6ヵ月間で141万2,883歩となり、見事、目標の100万歩をクリア！代表者に「達成賞」が授与されました。

このチャレンジで健康への意識が高まったという人が多く、来年度もたくさんの参加が期待されます。



未来へ羽ばたけ！

▲1月8日、文化体育館で「平成30年成人式」を開催し、262人の新成人が出席しました。式典では、大内亮さん（写真左）と吉田安祐美さん（右）が新成人を代表し決意を述べました。



第2部の若人の集いでは、中学校時代の恩師からのビデオレターの上映などもあり、数年ぶりに再会した友人たちと当時を振り返りながら、楽しい時間を過ごしました。

お料理って楽しいね！！

▼1月19日、子育て支援センターで「親子クッキング」を開催しました。この日のメニューは、コーンハンバーグなどの5品。子どもたちも包丁で味噌汁の具材を切ったり、白玉団子を丸めたり、真剣な表情でとりくみました。

料理が完成すると、みんなで食事！なかには、苦手な野菜をいつもより頑張って食べることができた子もいるなど、自分たちで作った料理に大満足でした。



鉱石を見て・触って・学ぼう



▲1月13日、多田銀銅山悠久の館で「多田銀銅山鉱石の元素を調べよう」を開催しました。小・中学生の参加者は青木間歩に入って説明を受けたり、多田銀銅山周辺の様々な鉱石の表面をUSBカメラとパソコンを用いて観察したり、持ち運び型のX線分析装置を用いて、鉱石には銀や銅などたくさんの元素が含まれていることを学びました。

税金ってなんだろう？

▼1月17日、つつじが丘小学校で伊丹納税協会による「租税教室」を行いました。

もし税金がなくなったら、救急車やごみ収集、交番などが有料になってしまうことや、自分たちが通う学校も税金で建てられていることを知り、子どもたちは税金の大切さを学びました。

また、1億円のレプリカを見せてもらい、実際のお金の重さも知ることができました。



重たい〜！
1億円は10kgもあるんだって！



ふおとにゅ〜す

みんな上手にとべるかな？



▲1月5日、スポーツセンターで「チャレンジスポーツ〜なわとび編〜」を開催しました。参加した児童は、なわのまわし方やとび方などの基本を教わり、なわとびの楽しさと次の目標を見つけました。

防災力を高めて、もっと住みよい町に！

▼1月14日、文化体育館と総合公園で「消防出初式」を開催、町消防職員・団員301人、消防車両35台が勢揃いしました。

式典での表彰状授与などのほか、来賓や一般見学者約250人が見守る中、観閲行進や救助訓練、一斉放水を行い、日ごろの訓練の成果を披露しました。

