



CITY WATCHING

クローズアップ CLOSE UP

夏の風物詩が華やかに

8月12日に前橋花火大会を開催。市制施行125周年・前橋商工会議所創立120周年を記念したメモリアルスターメインなどを打ち上げ、今年も進化したものに。会場にはT-1グランプリ入賞店の屋台も並び、豚肉料理を買い求める人たちでにぎわいました。



市民の演技が光る

前橋空襲を題材にした市民ミュージカル「我愛你」の公演を、8月5日・6日に昌賢学園まえばしホールで開催。前橋・高崎演劇フェスティバルの一環で、プロを入れず83人の公募市民だけで演じたのが特色。練習を重ねた迫真の演技で会場を沸かせました。



イタリアの風を歌声に

県内でコンサートを行うため、イタリアから一時帰国した本市出身のテノール歌手、眞塩直さんが8月18日に市役所を訪問。ロビーコンサートを開催しました。妻の南さんの伴奏に合わせ、ナポリ民謡などを披露。力強い歌声に聴衆は圧倒されていました。



「スピード感ある競技なので速く見えたほうが格好いい。どうしたらそれを表現できるかなと考えながら撮りました」

「同じ行事や風景でも毎年違います。人も天気も同じではありません。自分自身も前の年と違います。新しい物が見えてくることもあります」

「実際にコンテストの審査では、対象を絞り目的をはっきりさせたことが評価された。写真は始めたのは高校に入学し、写真部に入った昨年からです。『通学の時の景色がきれい』で、

それを一枚の何かにしたいたいと思いつきました。部活の時間や家族と外出したときに写真を撮っています」

市内の栄養士で構成する「たけのこの会」が考案したレシピ。前橋産食材を使用した手軽に作れる前橋の味を紹介しています。第3回はポリウム満点のトントンねぎみそカツ。赤城の恵証品の「ささら味噌」を使った一品です。

地元食材を使っておいしく まえばしレシピ

vol.3

トントンねぎみそカツ

豚薄切り肉にねぎみそを挟んで揚げ焼きにしました。子どもにもお年寄りにも食べやすく好評です。
(1人分 エネルギー339kcal、たんぱく質16.3g、塩分1.0g)

材料・分量 (4人分)	
豚ロース薄切り肉…8枚	小麦粉…適量
長ネギ…30g	卵(溶き卵)…1個
ショウガ…1片	パン粉…適量
みそ…大さじ1・1/2	サラダ油…大さじ3~4
砂糖…小さじ1	キャベツ…200g トマト…1個

- 作り方**
- キャベツはせん切りにし、トマトはくし形に切っておく。
 - 長ネギはみじん切りにし、ショウガはすりおろす。みそに砂糖を混ぜ、ネギとショウガを加えてねぎみそを作る。
 - 肉を広げて②のねぎみそを塗り、真ん中から半分にたたみ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。
 - フライパンに油を熱し、③を並べ、ふたをして中火(やや弱め)くらいで両面を焼く。
 - ④のカツを半分に切って器に盛り付け、①のキャベツとトマトを添える。

ポイント
カツをフライパンで揚げ焼きにするので、少量の油で済みます。薄切り肉を使用することで火も通りやすく、手軽にできます。

レシピの生い立ち
前橋産の豚薄切り肉でねぎみそを挟み、風味の良いカツに仕上げました。みそは、赤城の恵ブランド認証品の「ささら味噌」を使用しています。



QRコード
レシピ検索No.1
料理レシピ載せるなら
ブックパッド