

親子で作ろう！
「食育レシピ」

春にぴったり！

和風チキンソテーの ふきみそソース

レシピご提供：土屋郷史さん（春レシピご応募）

材料と作り方（4人分）

〈ふきみそソース〉

- ・ふきのとう…4～5個
- ・みりん…10ml
- ・三温糖…20g
- ・みそ…30g
- ・マヨネーズ…40g
- ・炒め油…少々

〈和風チキンソテー〉

- ・鶏もも肉
…70～100g×4
- ・下味
（しょう油5～10ml、
みりん20ml、
酒10ml）お好みで。

〈ふきみそソース〉

- ①ふきのとうは粗みじんにし、色が変わる前に熱した焦げつきにくいフライパンで炒める。
- ②みりん、砂糖、みそを加え軽く火を通す。
- ③粗熱が取れたらマヨネーズを加える。好みで水を加え、ソースの味や固さを整える。

〈和風チキンソテー〉

- ①ビニール袋に鶏もも肉と調味料を加え、よく揉み下味をしみ込ませる。
- ②油を熱したフライパンで皮側が色づくように中火で焼き、裏返して弱火で中まで火を通す。照りが足りないときは、みりんを足す。
- ③食べやすい大きさにカットし、皿に盛り付け、ソースをかけて出来上がり。

夏レシピ大募集

- ▶応募期間 6月末まで
- ▶応募資格 市民（個人、グループ、事業者等）
- ▶応募方法

下記事項を明記し、メール、郵送、健康づくり課窓口へ持参のいずれかで応募。

- ①氏名・住所・電話番号
- ②レシピ名
- ③材料（4人分）
- ④作り方
- ⑤PRポイント
- ⑥写真

※応募用紙は、市ホームページで「食育推進」と検索（任意様式可）
※選ばれたレシピは当コーナーで紹介。
※選ばれた人にはあぐりの湯小諸入浴券（2名様分）を差し上げます。

☎ 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



5月だけ飛ぶウスバシロチョウ

5月に入ると、つい数日前まで姿を見せなかったウスバシロチョウが、急に目立つようになる。連休が終わった頃に多くなり、その頃、果樹園や林の近くをゆるやかに飛ぶ白いチョウはまずウスバシロチョウだ。シロチョウと名が付くが、じつはアゲハチョウの仲間で、ウスバアゲハとも呼ばれている。ヨーロッパで太陽のチョウと呼ばれるアポロチョウの仲間だ。曇るとほとんど飛ばない。太陽が顔を出し、暖かな日差しが降り注ぐと、草間から次々と飛び立ち、地上1～2mの空間をふわふわと優雅に飛び回る。半透明の翅を透かして、日の光がまぶしい。翅を大きく開いたまま小刻みに振るわせるように滑空する姿は、気品があり、得も言われぬ美しさがある。

チョウが見られるのは5月だけで、他の季節はどうしているかといえば地面の枯れ枝などに産み付けられた卵で早春まで過ごす。3月にふ化した幼虫は、林や林縁に咲くムラサキケマンというケシ科の植物を食べて成長する。

【文・写真 海野和男】



参加無料

ひよこの日

5/8(水)

入園前の親子の皆さま対象

「春の自然を楽しもう！」

【受付】9:45～10:20【活動時間】11:40まで
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

おでかけください

小諸幼稚園の
おみせやさん

5/25(土) 11:10～12:30

手作り品、リサイクル販売、
ゲームコーナー等

親子で楽しめるおみせやさんです。
ぜひ遊びにおでかけ下さい!!

駐車場 シルバー人材センター 他

認定こども園

こもろようちえん

☎0267-22-0355 小諸市三和1-5-16
http://www.komoroyouchien.ed.jp

高齢者の
お食事宅配

昼食 夕食

ご飯付き(1食分) **514円(税込)**
※おかずのみは1食分411円(税込)

週1回おかず1食からのご注文も

フードサービスことぶきが
お届けします!

配達無料で **ご自宅** まで
お届けします!

【配達エリア】小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

フードサービスことぶき

〒384-0808 小諸市御影新田池ノ上2090-1

TEL.0267-25-8009

【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

クイズに答えて食事券をGet !! しよう 広報こもろクイズ

▶ 今月の問題

小諸市教育委員会では、小学校新入生に「〇〇の香りプラン」のクリアファイルを配付しています。
〇〇の中に入る文字は何でしょう【漢字 2 文字】

▶ 今月のプレゼント

そば処江川 ☎ 46-8511【大久保 2365-53 イトーピア小諸】
十割そば御膳（十割そば・小鉢・煮物・天麩羅・ケーキ・
コーヒーのセット 1,800 円相当）を **3 人** にプレゼント!!

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



古民家の雰囲気を楽しめるお店。茹であげたばかりのきりりと
しまったおそばに、季節の野菜、山菜などがいただけます。
営業日：金～日、祭日の 11:30～14:30（4 月～12 月）
事前に必ず電話でご予約をお願いします。（予約先 46-8511）

▶ 応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広
報こもろを読んだ感想（あれば可）を記入の上、
はがき・FAX・電子申請のいずれかにより、5 月 31
日金必着でご応募ください。（一世帯 1 通に限ります）
当選者の発表は食事券の発送をもって代えさせていただきます。

【応募・問い合わせ先】

〒384-8501（所在地記載不要）
小諸市役所 企画課 FAX：23-8766
電子申請：市ホームページ又は右記の QR コードで申請。



▶ 小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

1 年間のクイズ正解者の中から、抽選で賞品をプレ
ゼントします。

**1 年間の提供店 12 店で使える
2,000 円分の食事券 15 人**

（提供：小諸飲食店組合）

平成 31 年 1 月～12 月の一年間、食事券当選者を除いた全正解者
の中から抽選で賞品が当たります。（毎月 1 通、年間で 12 通の応
募が可能です。仮に食事券が 1 回当たった場合、残りの 11 通が
抽選の対象となります。）

【先月号の答え】 178 億 6,000 万円

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



6/2 (日)まで

～静寂と時間を表現した風景画～

詩魂の画家 —— 水村喜一郎 展 ——

東京都墨田区出身の画家・水村喜一郎は、9 歳の時、高
圧電線に触れ、両腕を肩から失うも、口に絵筆をとり、
創作活動に打ち込んできました。

水村喜一郎の作品には、工場や下町の風景の中に望郷
と静寂と過ぎてゆく時間が表現されています。

本展では、油彩画をはじめ、
デッサンや竹紙絵などを含む
65 点を展示しています。水村
喜一郎の重厚感あふれる世界
をご覧ください。



水村喜一郎
《白い塔の見える風景（神戸）》
2003 年

▶ 水村喜一郎ギャラリートーク 5/11 (土) 13:30～

6/2 (日)まで

風景の径^{みち} —— 手塚清 展 ——

手塚清は、高校美術科の教師をしながら創作活動を続
けていました。漂う雲や光をテーマに描いた抽象絵画
は、さまざまな作品制作に挑戦した手塚本人を自己投
影しているようにも見えます。

本展では、油彩、水彩による具
象画、抽象画合わせて約 50 点
を展示しています。



手塚 清《無題》

▶ 開 館 時 間 午前 9 時～午後 5 時

▶ 観 覧 料 一般 500 円（400 円）、

小中学生 250 円（団体 200 円）

（ ）内は、30 名以上の団体料金

▶ 5 月の休館日 7 日(火)、13 日(月)、20 日(月)、27 日(月)

☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ35号は好評配布中です!

特集

新入園のお悩み解決 / レジャー特集

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからもどうぞ。

企画・編集・発行：株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661



小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています!

