



音楽のまち・こもろ ミニコンサート



「音楽のまち・こもろ」では、アマチュアもプロも出演するコンサートを開催することにより、市民の音楽活動を支援し、音楽文化の振興をめざします。12月の出演者をご紹介します。

■ 文化財・生涯学習課 文化財・生涯学習係

小諸高等学校吹奏楽部

(アンサンブル演奏)

12/18 (金) 18:00 ~ (開場 17:30)

場所: こもろプラザ ステラホール



小諸高校吹奏楽部は10月に新体制となり、お客様に心から音楽を伝えることを目標に毎日練習に励んでおります。今回は、冬に控えたアンサンブルコンテストの曲目や、皆様に元気をお届けする合唱を、精一杯演奏します。

【プログラム】

管弦八重奏「忘れがたみの丘」
木管八重奏「テレプシコーレ舞曲」
金管八重奏「あの虹の向こう」
トランペット五重奏「X1」他

入場無料
先着 150名

【今後の予定】 1/22 (金) 出演: 市内小中学校合唱部児童・生徒による重唱

時間: 18:00 ~ (30分程度) 会場: 小諸市文化センター

最終回

Ai's dressing Kitchen & 大西製粉 & 健康づくり課

Presents 「そばの実」レシピ

そばの実おこげのとろとろ中華スープ

(エネルギー 285kcal/人 塩分 2.1g/人)

そばの実でおこげを作り、その上にとろとろでとろみをつけた、野菜たっぷりの熱々のスープをかけます。

しょうががピリリと効いた、寒い時期にホッと温まるスープです♪



<材料 (4人前)>

◆おこげ

そばの実 120g
塩(茹でる用) 少々
ごま油 大さじ2

◆スープ A

・鶏ひき肉 40g
・ねぎ 25g
・にんにく 1片
・しょうが 50g
・ごま油 大さじ1

※しょうがの辛みが苦手な方は量を半分に。

◆スープ B

・人参 50g
・玉ねぎ 1/2玉
・しめじ 100g
・塩 小さじ1
・こしょう 少々
・酒 大さじ1
・しょうゆ 大さじ1/2
・みりん 大さじ1/2
・水 800ml
・鶏がらスープの素 2g
・たまご 1個
・長いも 60g

※とろみを片栗粉ではなく長芋でつけます。

<作り方>

◆そばの実のおこげ

1. そばの実は塩を入れた多めの水でゆでる。強火で沸騰後中火にして10~12分(少し柔らかめになるまで)ゆで、なべふたをしたまま冷めるまで蒸らす。
2. クッキングシートに茹でた蕎麦の実をうすく平らにのばす。
3. 電子レンジ(500w)に8~10分間かけ、乾燥させる。
4. 乾いたら、ごま油を全体にまわしかけて、160℃のオーブンで7~10分間焼く。

※そばの実の固さは、焼き時間により変わります。お好みで。

◆スープ

1. Aのねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Bの人参は5mm厚の短冊切りに、玉ねぎも同じ程度に薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。長いもは、すりおろす。
2. 鍋にAを入れ、火にかけ炒める。肉に火が通ったらB、塩、こしょうを加え、軽く炒める。
3. しんなりしたら酒、しょうゆ、みりんを入れ、水と鶏がらスープの素をくわえる。
4. 沸騰したら中火に弱め、1~2分間軽く煮て、すりおろした長芋、溶き卵をくわえる。
5. ふわっとしたら軽くまぜて火を止め、完成。

カップにスープを注ぎ、お好みの大きさに割った「そばの実おこげ」を浮かべます！
お好みでラー油、しょうが、ネギなどをトッピング！