

親子で作ろう！  
「食育レシピ」

夏バテにはこの一品☆



# ミネストローネ

旬の野菜を食べて夏バテを吹き飛ばしましょう！味付けは塩ですが、野菜の甘みがとてもおいしいです。意外な食材が入り、保育園でも人気のメニューです！

## 【作り方】(4人分)

- ①切干大根はさっと水洗いし、多めの水でよく戻しておく。(戻し汁は後で使うので捨てない)
- ②野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③トマトはへたをとり、1cm角に切る。
- ④水で戻した切干大根、ベーコンも1cmくらいに切る。
- ⑤ベーコン、玉ねぎを弱火でよく炒める。
- ⑥トマト以外の野菜も加えてよく炒める。
- ⑦水、切干大根、切干大根の戻し汁を加え煮る。
- ⑧トマト、マカロニも加え、塩胡椒で味を調える。
- ⑨オクラは別鍋でゆでて小口切りにし、最後にのせて完成！

切干大根	4g
にんじん	中 1/4 本 (20g)
玉ねぎ	中 1/2 個 (120g)
セロリ	1/5 本 (20g)
キャベツ	2～3 枚 (80g)
えのき	1/5 株 (20g)
トマト	1 個 (120g)
オクラ	2 本 (20g)
マカロニ	40g
ベーコン	1 枚 (20g)
炒め油	小さじ 1
塩	小さじ 1/2 強
胡椒	少々
水	400cc
切干の戻し汁	200cc

※ベーコンと玉ねぎを弱火でよく炒めるのがポイント。  
※トマトの皮が気になる場合は、4つ切りにしてから煮込むと皮がはがれてくるので取り除く。

園 子ども育成課 子ども育成係

昆虫写真家

## 海野和男の小諸日記



### クロアナバチ

地面を虫を引っ張って歩いているハチを見たことがないだろうか。カリウドバチと呼ばれる仲間のハチで、獲物を捕まえて針で刺す。殺すのではなく麻酔をかけるのである。それから巣に持って帰る。巣と言っても、ハチが住む巣ではなく、幼虫を育てるために作った巣で、巣の中で獲物に卵を産むと、母バチはどこかへ行ってしまう種類が多い。

クロアナバチはギリギリスの仲間を捕まえるハチだ。小諸では8月に現れヒメクサキリを狩る。以前は小諸では見なかったが、最近、高原美術館の庭に住んでいるのを見つけた。このハチは地面に並べて3つほど穴を掘る。そのうち使うのは1つだけ。あとの2つはフェイクの穴だ。寄生バエなどの敵を欺くために使わない穴まで掘るといふ手の込んだことをする。

今年の夏のぼくの写真展はファーブル昆虫記がテーマだ。ファーブルはカリウドバチを詳しく研究した。ファーブル昆虫記ゆかりの写真と、実際のハチを見ていただくとよいと思う。

【文・写真 海野和男】



**お中元にご利用下さい。**

信州そばの風味・香りをお手頃なセットで。

ご贈答に 信州小諸信濃半生そばセット2,000円  
一番人気!! ◎発送承ります…2,600円(送料込み)

**「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい**

そば粉からそば道具まで 粉の専門店

**笹の粉屋 大西製粉** 店内全品 **10%OFF**

〒384-0008 小諸市東小諸甲1581 TEL0267-22-0585 有効期限2018年9月30日まで

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る  
**やまびこ園**

障害者グループホーム  
障害者支援施設  
軽費老人ホーム  
デイサービスセンター  
認知症対応型グループホーム

AOBA 社会福祉法人 **小諸青葉福祉会** 小諸市大字柏木1328 ☎0267-23-9515