

高齢者にも簡単・お手軽  
災害時に役立つ  
「レシピ」

「バッククッキング」で  
作るおかず!!

やわらか

## 蒸し鶏のみそ風味

「バッククッキング」とは、ポリ袋に食材を入れて、沸騰した鍋のお湯で加熱する調理方法です。簡単に少人数の調理にも適しており、災害時の食事づくりの方法にも使えます。

### 【用意するもの】

ポリ袋（耐熱温度130度位）、深めの鍋、金ザル

### 【作り方】

- ①鍋にザルを入れて、お湯を沸騰させておく。
- ②ポリ袋に食材と調味料を入れて、軽くもみ混ぜる。
- ③ポリ袋の空気を抜き、上部をしぼる。
- ④食材の入ったポリ袋をザルに入れて、煮沸（グツグツ煮る）する。（袋が鍋肌に触らないよう注意。）

### ▶『やわらか蒸し鶏のみそ風味』

30分間煮た後、鍋の中で余熱調理、粗熱をとってから切る。

- ・とり胸肉（一口サイズ、薄く切る） 1/2 枚
- ・みそ 大さじ 1/2 杯
- ・おろしショウガ 適量
- ・料理酒 大さじ 1 杯

### ▶『じゃがいものきんぴら』も作ってみよう！ 20分間煮る。

- ・じゃがいも（細切り） 中 1 個
- ・人参（細切り） 適量
- ・しいたけ（薄切り） 1 枚
- ・しょうゆ 小さじ 1 杯
- ・砂糖 小さじ 1 杯
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・水 大さじ 1 杯



▶▶▶ 参考レシピ：（公社）長野県栄養士会中信支部

園 高齢福祉課 高齢者支援係

昆虫写真家

## 海野和男の小諸日記



## マダラヤンマ

マダラヤンマはヤンマの仲間だ。ギンヤンマと比べると小型のヤンマで、青い模様が胴体がありとても美しいトンボだ。小諸周辺ではアシなどが多いため池に住んでいる。ヤンマの中では一番遅く羽化し、見られるのは8月末から9月中旬頃だ。夕方4時過ぎごろにしか活動しないので、観察しにくいトンボである。けれど夕方の光に照らされて、池の上でホバリングし、他のマダラヤンマを追って飛ぶ姿にはほれほれする。

小諸市では1983年に天然記念物に指定されたが、現在は保全活動は行われていないのか、あまり見ることができない。小諸のため池は外来のブラックバスや、ブルーギルを放す人がいるようだ。これらの魚はとてもどん欲で、池の中の生きものを食べてしまうのも問題なのかもしれない。上田市では同じく天然記念物だが、地元の人が保全活動に携わり、毎年羽化殻の数を数えたりしている。

【文・写真 海野和男】



2018年度  
**園児募集!**  
入園受付中!

2016年4月1日までに生まれたお子さま対象

ご相談も受付けておりますので  
お気軽にご連絡下さい。

園児学、いつでもお受けしています

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

ひよこの運動会  
9/27(水) 参加無料 入園前の親子の皆さま対象  
10:20~  
◎ご予約いりません。  
詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

小諸幼稚園運動会 未就園対象の競技あります  
に参加しませんか 10:00集合  
9/23(土) ◎ご予約いりません。  
場所:坂の上小学校グラウンド

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

**mamamo**

ママモ25号は好評配布中です!

特集 **絵本大好き!**  
ペットと育む、子どもの心

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!



お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/>

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

広  
告