

県南近隣市イベント情報

守谷市

第六回 守谷灼熱の雪合戦 ～肉と氷をそえて～

と き／9月1日(日)

①雪合戦国際大会予選 午前8時～午後4時

②灼熱の食祭 肉VS氷 午前10時～午後4時

ところ／守谷駅東口側広場(守谷市中央二丁目)

内 容／6回目を迎える今回は、守谷駅東口側広場で熱い戦いが繰り広げられます！子どもに人気のスノーパークのほか、昨年好評だったオリジナルかき氷と肉料理をメインとした食の祭典「灼熱の食祭 肉VS氷」も同時開催します。

☎第六回守谷灼熱の雪合戦実行委員会
(☎090-4756-1703 石塚)



つくばみらい市

夏夜を彩る伝統芸能「綱火」

と き／①8月24日(土) 午後7時から

②8月25日(日) 午後7時から

ところ／①小張愛宕神社(つくばみらい市小張)

②高岡愛宕神社(つくばみらい市高岡)

内 容／①小張松下流綱火、②高岡流綱火

あやつり人形と仕掛け花火を融合した伝統芸能「綱火」(国指定重要無形民俗文化財)が、2つの流派によって開催されます。夏の夜を幻想的に彩る匠の技をぜひ、ご堪能ください。

☎つくばみらい市生涯学習課文化振興室

(☎0297-58-2111 内線7302)



食生活改善推進員の 健康料理



No.155 ナスとトマトのコンポート

今回は、ナスとトマトのコンポートを紹介します。夏の時期、たくさん採れるナスとトマトを使い、冷たいデザートに仕上げました。

ナスは「秋ナスは嫁に食わずな」、トマトは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざが使われるくらい、美味しく健康に良い野菜です。ナスには身体を冷やしてくれる効果があり、トマトはがんや動脈硬化の原因となる活性酸素を抑制する、抗酸化力が強い野菜です。暑い夏には、トマトもナスもとてもおすすめです。

高カロリーの飲料やアイスクリームなどの代わりに、夏野菜を使ったやさしいコンポートをどうぞ。

材料・分量(6人分).....

ナス	3本	A	グラニュー糖	60g
ミニトマト	12個		水	220cc
(大きめがよい)			赤(白)ワイン	50cc
プレーンヨーグルト	180g		レモン果汁	大さじ2

作り方.....

- ①ナスはヘタを取り、皮をむいて縦4等分に切り、さらに横半分に切る。切ったナスは、たっぷりの水に5分程さらしておく。
- ②ミニトマトは湯むきする。
- ③【ナスを赤紫色にしたいとき】鍋に、A(ワインは赤)と、水気を拭き取ったナスとナスの皮を入れる。
【ナスをうす緑色にしたいとき】鍋に、A(ワインは白)と、水気を拭き取ったナスを入れる。
- ④ナスに透明感が出てくるまで、中弱火で15～18分程煮る。
- ⑤④にトマトを入れてさらに弱火で3分程煮詰め、火を止める。
- ⑥粗熱が取れたら容器に移し、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑦ガラスの器に⑥を盛り付け、ヨーグルトを添えて出来上がり。

1人分の栄養素量.....

エネルギー	83Kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.0g
カルシウム	49mg
食物繊維	1.5g

食生活改善推進員



仁平恵子さん 松倉實枝子さん