

かんたん おいしい

# さっぱりとシズゼ

～ ちりめんじゃこのクリームリゾット ～



リゾットは、イタリアの米料理です。トマトを添えることで、さっぱりとした味わいになります。これからの寒い季節、冷えた体を温めるのにぴったり。ぜひ、お試しください。

## ●材料・分量 (約4人分)

米 …………… 1合  
オリーブ油 …………… 大さじ4  
玉ねぎ …………… 1/2個  
スープ (固形コンソメ2個を  
水で溶いたもの) …………… 800cc

粉チーズ …………… 大さじ4  
牛乳 …………… 400cc  
ちりめんじゃこ …… 100g  
にんにく …………… 2片  
パセリ …………… 少々  
トマト …………… 少々

## ●作り方

- ①米はさっと洗い、水気を切っておく。
- ②なべにオリーブ油を熱し、玉ねぎのみじん切りをいため、しんなりしたら①を加えてさらにいためる。そして、スープを数回に分けて注ぎながら煮る。
- ③おおむね火が通ったら、牛乳を加えてさらに煮込む。
- ④ちりめんじゃこは、フライパンでにんにくのみじん切りとともにカリっといためておく。
- ⑤米が炊き上がった器に盛り、パセリ、トマトのみじん切りを加えて、こしょうと④、粉チーズを振る。

提供：市食生活改善推進員協議会

## ～ 栖本太鼓踊り (栖本町) ～

表紙でも紹介した栖本太鼓踊り。写真は、昭和46年に撮影されたものです。この年、同踊りは東京都で開かれた全国青年総合祭・郷土芸能の部で、最優秀賞に輝きました。表紙でもわかるように、40年がたった今でも、青年団をはじめ地元住民の手によって、伝統の太鼓踊りはしっかりと受け継がれています。



【問い合わせ先】 天草アーカイブズ(五和支所内) ☎0965-5515

天草アーカイブズ収蔵  
**思い出写真館**



編集  
後記



「そんなシヨウガガン酔漬けばやってみろ」と食べる父。「こら、しいか」と一言。「そら酔漬けやむね」と母。新種のだいこんを「エレバスト」と思い込んでいる。「そらエレバレストやむね」と私が言うと、「そぎゃんかいエレバストかい」とさらりとかわす。わが道を行く尊敬する母② 【凡

最近ハマっているものがあります。それは、「ひとり鍋」。ただ材料を切って煮るだけなのに、おいしくてヘルシーで、めんどくさがりの私にはもってこいの料理です。特に、「トマト鍋」に夢中で、ほぼ毎日食べています。ただ、「ひとり鍋」をするたびに悲しい気持ちになります。 【海

1歳の娘が、ふと私に向かって「ばあば」とニッコリ。私は、「初めて覚えた言葉が『パパ……』とホロリ。ところが、あっちで『ばあば』、向こうでも『ばあば』と言う娘。妻いわく、「いま、すべてのモノやコトがこの言葉なんだよ。知らなかったの?」とシロリ。…ガックリ…。 【素