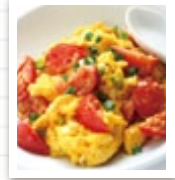


南島原市国際交流員 コラム チュウ&ランチ中伊報 「両国の料理」

どの家庭でも楽しまれ、どの食堂でも超ロングセラー、だれでも作ることができる国民料理『トマトと卵の炒め物』を紹介します。食材はトマト、卵、ねぎ(無くても良い)だけ、調味料も砂糖しか要らないし、調理時間も10分以内です。完成品は鮮やかな赤、黄色、緑の色取りで、とても食欲を誘い、トマトの薄酸っぱさと砂糖の甘さが組み合わせあって、一層味覚をそそります。中華丼にしても、おかずにしてもおいしいです。本当に失敗しにくい料理なので、気軽にお試しください。(チュウ)



イタリア人はパスタしか食べないというイメージが強いですが、確かに日本人が毎日お米を食べるのと同じようにイタリア人は毎日パスタを食べますが、お米も食べます。今回は代表的なお米料理のレシピを紹介します。(ランチ)



『トマトと卵の炒め物』

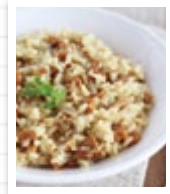
●下準備

トマトをザク切りにし、卵を溶き、ねぎを細かく切る。

●調理

- ①サラダ油を熱したフライパンで、溶き卵を炒め、半熟よりも柔らかい程度まで火が通ったら、一旦皿に取り出す。
- ②再びフライパンでサラダ油を熱して、トマトを炒める。トマトの皮が角から剥け始めたら頃合い。
- ③卵をフライパンに戻し、トマトとよく混ぜ、やや弱火で煮込みながら、お好みで砂糖を入れて味付けする。ねぎを入れ15秒くらいよく混ぜたら、出来上がり!!

お好みで塩や醤油を加え好吃(ハオチ)



『キノコのリゾット』

●調理

- ①キノコを1~1.5cmくらいの厚さに切り、ニンニク、タマネギ、パセリは細かく刻む。コンソメをお湯で溶かして火にかけて準備しておく。
- ②鍋にバター半量をいれ、そこへ①で刻んだタマネギを入れ色が変わらないように混ぜながら弱火で炒める。
- ③火が通ったらそこへお米を入れ常にかき混ぜながら中火で2分ほど炒め、少しお米が透明になったら白ワインをかけ、コンソメを少しずつ加えていく。
- ④別のフライパンにオリーブオイルを入れ、刻んだニンニクを弱火で炒め香りを出す。
- ⑤ニンニクの香りが出てきたら、そこへ①のキノコを入れ強火で塩、胡椒を炒めキノコに半分火を通す。最後に火から下し①で刻んだパセリを加えて混ぜておく。
- ⑥③のお米に火が通り始めたら、出来上がる5分程前に④で炒めたキノコを入れ、サフランも加えて、常に混ぜながら中火でお米に火が通るまで炒める。
- ⑦お米に火が通ったら、鍋を火から下し、仕上げに残りの半量のバターと、お好みでパルメザンチーズを加え軽く混ぜて出来上がり!

- 食材(4人分)
- ・米…300g
- ・キノコ…350g
- ・ニンニク…1片
- ・タマネギ…1個
- ・パセリ…1束
- ・バター…30g
- ・パルメザンチーズ…30g
- ・白ワイン…100ml
- ・サフラン…少々
- ・塩…適量
- ・胡椒…適量
- ・オリーブオイル…適量
- ・コンソメ汁…10度

お皿にパセリを散らしてもウォーノ!

こんにちは! 消費生活センターです ☎南島原市消費生活センター ☎0957(82)3010

光回線電話・プロバイダ契約の勧誘にご注意!

~その場で契約せず十分な理解を~

●相談事例①

大手通信会社を名乗り「この地区にも光回線が通じるようになった。電話代が安くなる。工事費無料」と訪問があった。安くなるならと思い申し込んだ。後日届いた資料を見ると、確かに電話代は安い、インターネット接続回線使用料など、基本料金の総額が今までより高い。申込を止めたい。(市内:70代 男性)

●相談事例②

電話で「プロバイダを変更すれば料金が安くなる。現在のプロバイダの中途解約料も、一部のサービスを続ければ請求されない」と言われ契約した。設定は遠隔操作で、設定を終えないと契約書面は送らないと言われた。後日、元のプロバイダに連絡したところ解約料はかかると言われ、納得ができない。元に戻したい。(市内:40代 女性)

●消費生活センターからの助言

南島原市では順次光回線が開通しており、これに伴い光回線電話、またプロバイダ契約の相談が急増しています。1度の説明では複雑な契約内容を十分に理解することはできません。その場での契約は避けましょう。光回線を安心快適に利用いただくためにも、ご自身の利用環境や目的に照らして、必要でない場合ははっきりと断りましょう。申込後、やはり止めたいと思ったら、設置工事前に事業者へ申し出ましょう。

困った事があれば、消費生活センターにご相談ください。



【前売券】

- 発売日…10月8日(水) 午前9時から
- 発売所…ありえコレジヨホール(午前9時~午後8時)または西有家総合学習センターカミス、各支所(午前9時~午後5時)

【公演日】

- ☎12月7日(日) 午後2時30分開場、午後3時開演
- ☎ありえコレジヨホール
- ☎生涯学習課 ☎050(3381)5082

第4回コレジヨ市民文化講座



明治35年有家でのキリシタン墓碑発見と「セミナリヨ前田説」の新史料を基に検証します。

- 講演…「司祭館・学院・神学校は有家の砦にあった」
- 講師…有家史談会 会長 生駒輝彦氏 どなたでも参加できます。新たな知識との出会いを求めて多数の皆さんの参加をお待ちしています。

- ☎10月4日(土) 講演…午後2時~4時
- ☎ありえコレジヨホール
- ☎無料
- ☎ありえコレジヨホール ☎050(3381)5047

☎2日前までに電話などで申し込んでください(氏名・住所・連絡先を報告)。

- ①お母さんへの読み語り
- ☎10月3日(金) 午後2時~3時 講師…図書館職員、家庭教育支援員
- ②石釜でピザ焼き体験♪
- ☎10月24日(金) 午前11時~午後1時 講師…民泊 原河庵
- ☎500円(材料代)
- ③南島原市ファミリープログラム 「乳幼児の脳と心のメカニズムを考えよう」
- ☎10月31日(金) 午後2時~3時 講師…家庭教育支援員
- ☎生涯学習課 ☎050(3381)5082 FAX0957(85)2767 Eメール: gakashuu@city.minamishimabara.lg.jp

【前売券発売】世界遺産ミュージカル「赤い花の記憶-天主堂物語」



キリシタン史450年にわたる光と影の時代に、本市が持つ歴史や特色をちりばめたオムニバス形式のオリジナル・ミュージカルです。OMURA室内合奏団の演奏により、壮大なスケールで上演します。☎全席自由(一般1,000円、高校生以下500円) ※未就学児童入場不可

親子でできるくツアー in キリシタン史跡



日野江城跡から原城跡まで、キリスト教関連遺産を歩いて巡ります。南島原市の自然と歴史を親子で楽しみましょう。☎10月25日(土) 午前10時~ ※雨天決行 ☎日野江城跡~有馬川殉教地~西望記念館~有馬キリシタン遺産記念館~原城跡

- ☎40人
- ☎無料
- 持参品…弁当、お茶、筆記用具、雨具、帽子など
- 服装…動きやすい服装、運動靴
- ☎市内小学生と親(子どもだけの参加可)
- ☎10月10日(金)
- ☎各小学校に申し込んでください。
- ☎生涯学習課 ☎050(3381)5082

家庭教育支援「わくわく広場」

子育てに役立つ講座を開催します。お母さん1人でも、子ども連れでも大丈夫です。【共通事項】☎中学生までの子どもがいる保護者 ☎ありえコレジヨホール

~消防本部からのお願い~ 多数の人が集まる催しでの消火器準備と届出について

島原地域広域市町村圏組合消防本部 予防課 ☎0957(62)5857

平成25年8月に京都府福知山市の花火大会において、露店商によるガソリンの不適切な取扱いにより多数の死傷者が発生したことから、同様の事故を防止するため、島原地域広域市町村圏組合火災予防条例の一部を改正しました。

●消火器の準備(第18条~第22条)

催しで火気器具を使用する場合。



- 「多数の人が集まる催し」とは、地域における夏祭りなど、学校での学園祭、実行委員会によるイベントなどで、近親者によるバーベキューなどの個人的な行事は対象外です。
- 「露店等」とは露店、屋台などで物品や飲食物などの販売等を行うもので、自治会員などの一般の方が出す露店等も該当します。
- 「露店等の開設届」は、露店を開設する者が届出を行います。ただし、火気器具を使用する露店等が複数出される場合や地域の夏祭りなどの場合は、主催者などが取りまとめて消防署に届け出すことができます。届出の様式は、島原広域圏組合ホームページまたは各消防署にあります。

●消防署へ露店等の開設届出提出(第45条)

催しで火気器具を使用する露店等を開設する場合、露店を開設する者が届出を行う。



必要です 消火器の準備が