

夏レシピ

オススメ

棒棒鶏 (バンバンジー)



1人分：エネルギー 183kcal
糖質 6.9g 蛋白質 15.7g 脂質 7.0g 食物
繊維2.0g 食塩相当量 1.8g

一口メモ：タレは、多めに作って冷奴にかけたり、春雨を追加してサラダ風に食べてもまた違った料理になって、楽しめると思います。

【材料(2人分)】

鶏むね肉 200g
酒 大さじ1
きゅうり 1本
トマト 1個

《タレ》

A { すりごま 大さじ 3/4
ごま油 大さじ 3/4
濃口醤油 大さじ 3/4
酢 大さじ 1/2
砂糖 大さじ 1/2
味噌 大さじ 1/2
にんにくチューブ 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 鶏むね肉を縦に開きにする。(鶏むね肉の中央に、厚さの半分まで縦に切れ目を入れる。切れ目から左右に、切り離さないように包丁を入れ、均等な厚さに切り開く。)
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒を入れて、①を火が通るまで弱火で5～6分茹でる。水気を切って、粗熱をとってから繊維にそって細く割く。
- ③ きゅうりは千切り、トマトはへたを取り除き、薄く輪切りにする。
- ④ ボウルに「A(タレ)」の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にトマト、きゅうり、鶏肉を順に盛り、タレをかける。

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

100歳のお誕生日 おめでとうございます



菅 久男さん(大正14年7月4日生)

これからもお元気で
お過ごしください

菅久男さんが、めでたく100歳を迎えられました。久男さんは、1人っ子として上野(黒口)に生まれ、海軍の兵士として中国へ行き、終戦を迎えました。

上野に戻った久男さんは、21歳のときに敦子さん(15年前に他界)と結婚。実家の牛、米、大豆、とうきびなどの農業と養蚕業を手伝った後、ミシン販売の営業職として九州の各地を回りながら、5人の子どもを育て、現在では孫11人、ひ孫12人、玄孫2人と恵まれています。

30年ほど勤めた会社を退職後は、延岡市に住まれ、蜂取りなどを趣味にしていたそうで、特に体は鍛えてはなかったものの、片手で腕立て伏せができるほど腕っぴしが強く、櫛触神社の相撲大会に出場をしたりしていたそうです。

家族の心配もあり、3年前に高千穂に戻られて施設に入所されていますが、施設の職員曰く、元々よくラジオ体操をしたり、パズルやジェンガを器用にするとのこと。また、食事の際の「いただきます」「ごちそうさま」の号令を担当しているそうです。

子の美生子さんは「元気で長生きをしてほしい」と話しました。



広報高千穂

2025.8 * No.707
www.town-takachino.jp

田久保の19.2秒(非公式記録)
「高千穂」の広報誌は毎月20日発行



Sao, Kotanuki
Ono, Otake

UD
FONT



編集・発行/高千穂町企画観光課広報係
〒882-1192 宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井13番地
TEL 0982-73-1212 FAX 0982-73-1234