

まちがど トピックス



■逆転狙って最後の一投

8月22日、東公民館で、パラスポーツ「ボッチャ」を体験しよう！が実施されました。

ボッチャは、東京パラリンピックの正式種目になっている競技で、障がいの有無や年齢に関わらず、誰もが楽しめるスポーツです。参加者は講師から、ルールや投げ方、球の材質などについて説明を受けた後、最後はチームに分かれて対戦を行い、「あの赤い球を狙おう」などチーム内で相談しながら、ボッチャを楽しんでいました。



■親子で過ごす楽しいひととき

9月10日、すばるホールで、「プラネdeえほん」が開催されました。

プラネタリウムのドームスクリーンに絵本が大きく映し出されると、子どもたちはスクリーンを見上げながら、親子で一緒に声に出して読んでみたり、体を動かしたりしていました。歌に合わせて手遊びをするコーナーやプラネタリウムを上映する「星空タイム」などもあり、参加した親子らは楽しいひとときを過ごしていました。

■空と光が詰まった写真展

9月9日～20日、トピックス（きらめき創造館）で、「空と光の写真展」が開催されました。

同展では、中学生時代に不登校を経験した本市在住18歳のMeiさん（フォトアーティスト）が生きづらさを感じていたときや幸せを感じられるようになったときなど、それぞれの心境の中で撮った写真と詩が展示されました。期間中、訪れた多くの中学生や高校生が、活動や勉強の合間に写真や詩をながめていました。



写真とともに見る8月～9月のできごと



なすのサバ缶かくれんぼピザ

食卓の彩りも豊かに。フライパンでも作れます☆

レシピ提案者:西口 壽美さん

材料 (5人分程度)

- ・大阪なす 5~6本
- ・サバ缶(みそ味) 1缶
- ・わさび 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・コーン 1/2カップ
- ・プチトマト 5~6個
- ・塩、こしょう 適量
- ・とろけるチーズ、オリーブオイル、バジル お好みで

作り方

- ①なすを約1センチの輪切りにし、軽く塩、こしょうをふる。
- ②サバ缶、マヨネーズ、わさび、コーンをボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③オーブンシートにナスを丸く並べ、②をのせる。
- ④半分に切ったプチトマトをのせ、とろけるチーズをたっぷりかけ、オリーブオイルを全体に回しかける。
- ⑤200℃のオーブンで約15分焼く。バジルをのせる。

動画で作り方をチェック!



本市特産の「大阪なす」を使用した「おもてなし大皿なす料理レシピ」を募集したところ、市民の皆さんから多くのレシピをいただきました。その中から見事入賞した3作品を紹介いたします。

農とみどり推進課(内線442)

おもてなし大皿なす料理

入賞作品 レシピコンテスト

みんな大好き! たっぷりチーズをかけてどうぞ!

カリッとなすミート

レシピ提案者:森田 宏子さん

材料

- ・大阪なす 1本
- ・ミートソース 100%
- ・フランスパン 1/3本
- ・ピザ用チーズ 20%
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・塩、こしょう 適量

作り方

- ①フランスパンを斜めに1センチくらいの厚さに切る。
- ②なすを縦4つに切り、小さめの乱切りにする。塩水に10分さらして、軽くしぼって水けをきる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して、なすを強火で炒める。焼き色がついたら中火にしてやわらかくなるまで炒め、塩、こしょうをふる。
- ④③のなすとミートソースをまぜ、フランスパンの上ののせ、ピザ用チーズをかける。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで10分焼く。



動画で作り方をチェック!

なすとの相性バツグン! 本格トマトソース!

茄子とチーズとミートボールのアツアツホットプレート

レシピ提案者:みなみちゃんさん

材料 (5人分程度)

- ・大阪なす 2本
- ミートボール
- ・豚ひき肉 500%
- ・玉ねぎ 100%
- ・にんじん 50%
- ・パセリ 10%
- ・卵 1個
- ・パン粉 30%
- ・薄力粉 適量
- トマトソース
- ・ホールトマト 400%
- ・玉ねぎ 100%
- ・はちみつ 大さじ1
- ・チーズ 200%
- ・ローリエ 2枚
- ・赤ワイン 大さじ2
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩、こしょう 適量

作り方

- ①ミートボールを作る
玉ねぎ、にんじん、パセリをみじん切りにし、豚ひき肉、卵、パン粉と粘りが出るまでまぜ、ゴルフボールくらいの大きさに丸め、薄力粉をまぶす。表面を焼いて、一度取り出す。
- ②トマトソースを作る
オリーブオイルでにんにく、みじん切りに

した玉ねぎをホットプレートで軽く炒める。赤ワインを加え、少し煮詰める。刻んだホールトマト、ローリエ、はちみつを加え、10分煮る。塩、こしょうで味を調える。

③煮込む
輪切りにしたなすと①を②に入れ、ふたをして10分煮る。チーズを加え、溶けるまで加熱する。



動画で作り方をチェック!