

白石町長
コラム
Vol.95

「不易流行」

「よき伝統を守りながら(不易) 進歩に目を閉ざさないこと(流行)によって 「理想」を創造する」

「面白くてためになる映画」

先日、令和6年度人権・同和問題研修会で映画「破戒」の上映がありました。ご承知のとおり原作は、木下啓介監督、市川崑監督と名だたる巨匠が映画化した今なお読み継がれている島崎藤村、不朽の名作。主役の瀬川丑松役を若手俳優の間宮祥太朗さんが見事に演じていました。原作をぜひ読んでみたいと思うほど感動的な内容でした。

また、6月には江府町誰もが自分らしく輝けるまちづくり協議会プレゼンツの映画「お終活」の上映がありました。熟春！人生、百年時代の過ごし方というキャッチコピー。熟年離婚寸前の夫婦が、葬儀社の男から紹介された終活フ

これまでのコラムはこちら！



これまでのコラムはQRコードを読み取ることでご覧いただけます。

エアをきっかけにてんやわんやの大騒ぎを繰り広げる、面白くてためになる内容でした。続編も全国ロードショーされているようで、それもまた見てみたいと思いました。いずれも多くの町のみなさんにご参加いただきました。ためにもなり娯楽にもなると、喜んでいただけただけではないでしょうか。



こうふレシピ

監修：奥大山江府学園 石原由紀子
(公財) 日本ヘルスケア協会プラネタリーヘルスイニシアチブ代表 桐村里紗

野菜たっぷりの地球カレー

人と地球の健康の実現を見据えた「プラネタリーヘルス」という考え方で桐村先生監修のもと作ったレシピです。たんぱく質源に豆類や野生の肉を、ルウの代わりにスパイスとともに発酵食品を使うのが特徴です。夏野菜をたっぷり、よく煮込んで作ります。



- ★材料★ 4人分
- | | | |
|--------|--------|-------------|
| たまねぎ | 800g | うすめスライス |
| にんにく | 1かけ | みじん切り |
| しょうが | 1かけ | みじん切り |
| にんじん | 200g | みじん切り |
| じゃがいも | 200g | 7mmちょう |
| かぼちゃ | 150g | 7mmちょう |
| なす | 100g | 1cmちょう |
| トマト | 500g | 1cm角切り |
| しいたけ | 70g | うすめスライス |
| ピーマン | 100g | 1cm色紙切り |
| 大豆(水煮) | 150g | |
| えだまめ | 50g | ゆでてむく(小さじ2) |
| 油 | 6g | (小さじ2) |
| 上新粉 | 18g | (小さじ2) |
| カレー粉 | 4～6g | (小さじ2～3) |
| みそ | 12g | (小さじ2) |
| 塩こうじ | 50～70g | (大さじ3～4) |
| ハーブ | 適量 | (レモングラス等) |

- ★作り方★
- ① フライパンに小さじ1の油をしき、たまねぎを加えて餡色になるまで弱火～中火で炒める。
 - ② 鍋に小さじ1の油をしき、にんにく・しょうが・にんじんを炒める。
 - ③ ②に更にじゃがいも・かぼちゃ・なす・トマト・しいたけ・ピーマン・水煮大豆を加えてしっかり炒める。水気が出てきたらふたをし、こげに気をつけて軟らかく煮る。
 - ④ ①のたまねぎの色がいたら上新粉、カレー粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
 - ⑤ ③に④を加え、ハーブを加え、みそ・塩麴を加える。塩麴・カレー粉で味を調整する。
 - ⑥ えだまめを加える。