

# 熊本地震復興支援「まさきひろこ歌とピアノのコンサート」

町の文化振興と熊本地震復興支援を目的に「まさきひろこ歌とピアノのコンサート」を開催します。

ベルギーやフランスなど、ヨーロッパ各地のオペラコンサートに出演する熊本出身のソプラノ歌手・正木裕子さんの美しい歌声と、基山町出身のピアニスト・田井喜美子さんのすてきな共演をご堪能ください。また、コンサートの1週間前には、ワークショップを開催します（事前申込み不要）。正木さんの指導のもと、コーラスを学んでみませんか。ワークショップ参加者は、コンサート当日に正木さんと一緒にステージで歌うことができます。

▷コンサート日時 8月6日（土）午後6時30分～午後8時（午後6時開場）

▷場所 基山町民会館小ホール

▷入場料 無料 ※3歳未満の入場はご遠慮ください。

▷ワークショップ日時 7月31日（日）午前10時30分～12時

▷場所 基山町民会館小ホール

▷参加費 無料



※問合せ先 まちづくり課 文化・スポーツ係 ☎92-7935

## 今月の料理 ～健康づくり教室（ロコモ予防）より～



今回は、魚料理で好評だったレシピをご紹介します。材料の魚は、サバ、アジ、イワシなどの青魚もおすすめてです。

青魚には、DHAやEPAをはじめ、ビタミン類、カルシウム、鉄分の栄養が含まれています。DHAやEPAは、体に必要な必須脂肪酸（栄養素）です。必須脂肪酸は体内では生成されないため、食事から摂る必要があります。

また、DHAには、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があり、体型の気になる方、育ち盛りのお子さん、お年寄りの方、閉経後の女性と老若男女に効果的な万能の食材といえます。うま味に摂り入れ、健康な体を作りましょう。

### 揚げ魚の香味ソース

材料（4人分）	
魚	1きれ（70～80g）
山芋	120g
白ネギ	50g
ニンニク	1かけ
ショウガ	1かけ
① 酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/3
砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1
塩・こしょう	適量
小麦粉	小さじ1
揚げ油	適量

エネルギー…180kcal  
たんぱく質…7.4g  
脂質…12.4g  
カルシウム…22g  
塩分…1.0g

※問合せ・献立レシピは

基山町保健センター

☎92-2045 ☎92-2148

- ① 魚は包丁でうろこを取り、頭を切り落としてわたを取った後、等分に切る。
- ② 山芋は皮をむいて1cm角（長さ5cm）の棒状に切り、塩・こしょうをふる。
- ③ 白ネギ、ニンニク、ショウガは、みじん切りにする。
- ④ 熱した油に②を入れて素揚げにする。
- ⑤ 魚の水気をペーパータオルでふき、塩・こしょうをふる。小麦粉を薄くつけて揚げる。
- ⑥ 器に④と⑤を盛り、Aを合わせたソースをかける。

### ニンジンのポタージュ

材料（4人分）	
ニンジン	120g
タマネギ	120g
バター	8g
薄力粉	小さじ1と1/3
牛乳	160ml
スキムミルク	大さじ2と1/2
水	240ml
みそ	小さじ2
① 塩	小さじ1/5
こしょう	少々

エネルギー…87kcal  
たんぱく質…3.5g  
脂質…3.4g  
カルシウム…103mg  
塩分…0.7g

- ① スキムミルクは、水240mlから少量を取って、溶いておく。
- ② ニンジンは皮をむき、薄い輪切りにする。タマネギは薄切りにする。
- ③ 鍋でバターを溶かし、②を加えてタマネギが半透明になるまで炒める。
- ④ ③に薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ ④に残りの水を加え、沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまで煮込んだ後、火を止めて粗熱をとる。
- ⑥ ⑤を滑らかになるまでミキサーにかける。
- ⑦ ⑥を鍋に戻し、①をこしながら加える。
- ⑧ 牛乳を加えて加熱し、Aで味を調える。