

# 私が先生 あなたも先生

Point!

硬くて酸味のある  
トマトを使うのがポイント。  
「ミニトマトのシロップ漬け」は、  
レモンの味が利いていて、  
大人にも子どもにも  
オススメです!



今月の先生

伊藤 淑子さん

北上市和賀町在住。得意料理は山菜を使った料理・だし巻き卵。料理のほか、みそ作りも得意とする。真味(まみ)一くっくの代表を務めるほか、女性部北上地域支部西部支部にも所属している。

## トマトカツ ミニトマトのシロップ漬け

材 料 (各4人分)

### 【トマトカツ】

- トマト……………中2個
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……4枚
- 青しそ……………4枚
- スライスチーズ……………4枚
- 卵……………1個
- (A) 水……………大さじ1
- 小麦粉……………大さじ3
- 塩・こしょう……………適量
- 小麦粉……………適量
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- キャベツ・ニンジン……………適量

### 【ミニトマトのシロップ漬け】

- ミニトマト……………20個
- 水……………300g
- グラニュー糖……………150g
- レモン汁……………30cc
- 粉ゼラチン……………5g

作り方

### 【トマトカツ】

- 1 トマトのヘタを取り、1個をそれぞれ横4枚に切る。
- 2 豚肉を広げ、トマト・青しそ・スライスチーズを1枚ずつ重ねて包み、塩・こしょうをふって小麦粉を薄くつける。混ぜた(A)、パン粉の順に衣をつけ、170度に熱した油で揚げる。
- 3 キャベツ・ニンジンを千切りにする。
- 4 ②を食べやすく切って、③を添える。

### 【ミニトマトのシロップ漬け】

- 1 ミニトマトのヘタを取り、熱湯に入れてすぐに冷水に取り出し、皮をむく。
- 2 水にグラニュー糖を入れ、火にかけて煮立てる。
- 3 ①を加え、レモン汁を加えて冷蔵庫で5時間ほど冷やす。
- 4 90度の湯にゼラチンを振り入れ、よくかき混ぜる。5時間後、固まったゼラチンを箸などで細かくし、器の下に少量入れてトマト5個を盛り、その上にゼラチンをスプーン1杯分かける。

### あなたも先生になりませんか?

J Aでは、「生活福祉活動リーダー」を随時募集しております。あなたの知識や技術を地域の方々に伝えてみませんか?詳しくは、お問い合わせください。

●お問い合わせ 企画部組織広報課  
☎0198-29-4011

### 「生活福祉活動リーダー」とは?

J Aでは、生活の知恵や伝承技術、芸術文化活動や健康増進に関わる活動の指導などを行っている方を「生活福祉活動リーダー」として委嘱しています。「生活福祉活動リーダー」には料理のほか、家庭菜園や体操、レクリエーション、生け花など幅広い知識・技術を持った約110人が登録。研修会や講習会などで講師を務めています。農家組合や青年部、女性部などの組合員組織が「生活福祉活動リーダー」を活用して研修などを行う場合、講師料はJ Aが負担し、皆さまの地域のくらしの活動をサポートします。

### 最近

、出掛け先で写真を撮影する際に以前よりも構図を考えて撮影するように意識しています。ですが、まだまだ自分の思い描く写真を撮ることができず、とてももどかしいです。これから取材先だけでなく普段からたくさん撮影して人に何かを伝えられるような写真を撮れるように頑張っていきたいです。〔安達〕

### 先日

、テレビで102歳の現役スプリンターが取り上げられていました。97歳の時に陸上競技を始め、100歳で日本記録を樹立したそうです。人生100年時代に突入しました。年齢を言い訳にして諦めるのではなく、幾つになっても何か目標を立てて、挑戦するのは素晴らしい事です。〔木村〕

### 国民的

アニメ「サザエさん」先月の放送で、カツオがジャーナリストになるエピソードがあった。だが、取材の資金がなく悩むカツオ。それを見たノリスケは「経費がない時は、頭と脚を使うんだ」とアドバイスした。頭と脚。これは私たちにも通ずる言葉だろう。常に考え、行動に移す。広報活動の原点を見つめ直した瞬間だった。〔佐藤〕



### 編集後記

From Editor's

