

# ほとめーる



裏面には料理教室の情報が盛りだくさん!

2024 vol.42

## 【時短で簡単な1品料理】

今回は、「時短ができて、簡単な1品料理」をうかがいました！  
余裕ができたなら自分時間を楽しみましょう♡



### 【たまねぎの包み焼き】

玉ねぎの皮を剥き、B等分のくし形切りにして、アルミホイルでしっかり包み、ガスの弱火で4分間蒸し焼きにする。アルミホイルを開き、ポン酢又は醤油を適量かけたら出来上がり。  
(69才・無職)

### 【大根マヨネーズ】

大根を太めに千切りにして塩抜きし、水分を絞ったら、シーチキンとマヨネーズで和える。器面や搾りこまを入れるとさらにうま味アップします。お酒のおつまみに最適です。  
(31才・主婦)

### 【お野菜しおっぺ】

白菜またはピーマンを千切りにして、塩昆布を混ぜるだけ!箸が止まらなくなる一品です。  
ポイント:塩昆布は食べる直前に混ぜる事!  
(48才・会社員)

### 【ヘルシーおからサラダ】

おからに玉ねぎ、キュウリ、コーン、シーチキンなどのお好みの具材を入れてマヨネーズと粒マスタードとケチャップを少量入れたら出来上がり!ポテトサラダより時短です。  
(57才・主婦)

## 次号掲載 あなたの不思議な体験談

- 応募方法 下記の必要事項を記入のうえ、郵送にて応募ください。
- ①募集テーマ ②郵便番号、住所 ③氏名、年齢、職業
  - ④電話番号 ⑤その他ご感想など

宛先 〒830-0003 久留米市東藤原町1089  
久留米ガス株式会社  
「ほとめーるプレゼント係」

期 限 2024年9月15日(日)必着

QUOカード 500円分プレゼント!

※住所・年齢は掲載しません。  
ご記入いただいた個人情報は商品の発送及びご連絡以外に一切使用いたしません。当社が責任を持って安全に管理し、法令に基づき第三者に提供された場合は正当な理由がある場合を除き、お客様の個人情報を第三者に提供・送信することはありません。【ご応募】後述の応募に関するお問い合わせはお受けできません。弊社にご郵送いただいた書類はご返送いたしません。当選商品の交換、換金、返品には応じかねますので、予めご了承ください。当選商品は商品の発送をもってかきさせていただきます。

## 時短・簡単・絶品レシピ ナス味噌炒め

【材料2人分】

- ・豚バラ薄切り肉.....150g
- ・ナス.....3本(240g×3本)
- ・ピーマン.....1~2個(70g×2個)

- ・味噌、酒、みりん.....各大さじ2
- ・砂糖.....大さじ1
- ・しょうゆ.....小さじ1/2
- ・ごま油.....大さじ1

【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、豚バラ薄切り肉を炒める。豚肉の色が変わったら、ナスを加えて3分ほど炒める。
- ②ナスに火が通ったら、ピーマンを加えてサッと炒める。合わせた①を戻し入れ、汁気がなくなるまで炒めて完成。

甘みと旨味で最高に美味しいナス味噌炒めの完成です!



## レシピ提供

サクラ米食品株式会社 精方 健一

今回のナス味噌炒めに使用した「さくら合わせ米」は中甘口、水分10%のうす塩みそです。米みその甘味と、まみその旨味をバランスよく合わせた粒味噌です。どんな具材にもよく合い、香り高い味のある味噌です。



〒福岡県久留米市南瀬町高尾163番地の4(久留米西部工業団地内) tel.0942-35-3818(代)

## 地域の未来を支援するネットワーク

### ●久留米ソーシャルビジネス支援ネットワーク

ソーシャルビジネス支援ネットワークは、ソーシャルビジネスの担い手である社会的企業やNPOのみならずが抱える経営上の課題や悩みを、地域の支援機関が連携してサポートするネットワークです。



### ●ソーシャルビジネス(Social Business)とは?

高齢者や障がい者の介護・福祉、子育て支援、まちづくり、環境保護、地域活性化など、地域社会が抱える課題の解決をミッション(使命)として、それらをビジネス手法を活用しながら取り組む事業の総称です。



## 久留米ソーシャルビジネスセミナー&交流会2024

基調講演・トークセッション・交流会

日時/2024年10月25日(金) 15:00~

場所/久留米市民活動サポートセンター みんくる (久留米市六ツ門町3-11くらめりあ6階)



講師/中村 多加 氏  
taliki代表取締役CEO  
talikiファンド代表パートナー

1995年生まれ、京都大学卒。在学中に国際協力団体代表としてカンボジアで学校建設。その後、NYのビジネススクールへ留学。「社会課題を解決するプレイヤーの必要性を感じ、大学4年時(2017年)にtalikiを設立。関西を中心に250以上の社会起業家のインキュベーションや上場企業の事業開発・オープンイノベーション推進を行い、2020年には国内最年少の女性代表として社会課題解決VCを設立。

主催/久留米ソーシャルビジネス支援ネットワーク  
お問い合わせ/0942-30-9067  
(久留米市民活動サポートセンター みんくる)

## 市民活動のことが気になったら / 久留米市民活動サポートセンター みんくる



▲くらめりあ六ツ門の6階にあります!

市民活動・NPO・地域コミュニティ・ソーシャルビジネスによる「協働のまちづくり」のために誕生した公設民営のサポートセンターです。

- 「ボランティアって関心はあるけど何から始めたらいいの?」
  - 「市民活動やNPOってどんな活動をしているの?」
  - 「団体の運営の仕方について知りたい!」
- そんな市民活動のお悩み・ギモンがあったらみんくるまで! 窓口やお電話・メールにてご相談をお受けいたします。

### 久留米市民活動サポートセンター みんくる

指定管理者:久留米ガス株式会社・くらめりあCASE PJ 共同体  
福岡県久留米市六ツ門町3-11 くらめりあ六ツ門10階  
tel.0942-30-9067 mail info@kurume-kyodo.jp  
平日/10:00~21:00 日・祝日 10:00~19:00  
休館日 毎月第三月曜日(祝日の場合は翌日)



▲公式ホームページ

## オススメ! / くるめのグルメ

当店自慢の超絶高温スープは、ガツンと豚骨パンチで胃袋を揺るがし、ただと臭みはなく、豚骨の旨みだけが抽出されていて、さっぱりと仕上げられています。豚ガラは鹿児島県産バイナップル粉で育てられたブランド豚「南国スイート」のガラを使用しています。海苔とメンマも厳選しており、ラーメン一杯にこだわりを凝らしております。自家製練は、希少な北海道産「はるゆたか」と岩手県産のもち麦粉「もち姫」の高級国産小麦粉を使用しています。余計なものを一切使っておりません。最後のスープ一滴まで堪能できる当店のこだわりラーメンを召し上がり。

- 南国スイートとんこつ.....950円
- KARAみそとんこつ.....980円
- さかなとんこつ.....950円
- 濃厚つけ麺.....1,100円

### ラーメン店

Ramen Toiro  
久留米市六ツ門町22-40  
☎ランチ/11:00~14:00  
☎ディナー/17:00~20:00(お昼と夜の営業時間)  
☎不特定  
(詳細はSNS、店舗裏手にてご確認ください)

