

男の料理

シリーズ…⑥

ポリネシア風ステーキ

「材料」

- ・豚のロース(1人当たり100グラム
のもの1枚)
- ・しょうが
- ・ニンニク
- ・みりん(2分の1カップ)
- ・しょうゆ(2分の1カップ)
- ・カレー粉少々
- ・キャベツ
- ・トマト
- ・サラダ油

「所要時間」

- ・30分
- 「今月のシェフ」
- ・斉藤 智弘さん

(五貫島210-2)



二十歳になったらつくりたい 斉藤智弘さんに習った簡単肉料理

ことし成人式を迎えた斉藤智弘さんは、ただいま富士調理士学校で猛勉強中。午前は、調理実習。午後は、食品学や栄養学の授業が毎日続きます。

斉藤さんには、三月の卒業と同時に一流のコックになるための修業が待っています。そして、夢は独立して店を持つこと。

今回は、料理好きの人から、料理嫌いの人にもうってつけの簡単肉料理を習いました。料理の時間は、三十分もあれば十分。ただし、栄養学的に言えば、肉料理のときは野菜をたっぷりとりたいため、トマトやキャベツをたくさん添えて。コンソメの卵スープもあったら栄養満点。



つくり方

- (一) しょうがを、おろし金ですりおろす。
- (二) ニンニクを薄く切る。
- (三) ボールに、しょうが、ニンニク、みりん、しょうゆ、カレー粉を入れて、漬け汁をつくる。
- (四) 豚肉の筋に、切り込みを入れる。
- (五) 豚肉を漬け汁に十分間浸す。
- (六) キャベツを洗って千切りにする。きれいに切りたい。
- (七) フライパンに油を入れ、肉を焼く。焦げやすいので、火かけんに注意。
- (八) 残った漬け汁を煮てソースをつくる。キャベツにもかけると、とてもおいしい。



ひと

市内で初めての施設
「ひかりの丘」のホーム長

もち つき とし ひろ
望月敏啓さん

(境・64歳)



市 内で初めての施設。厚原のスポーツ公園西側に、重度障害者の生活訓練ホーム「ひかりの丘」が完成しました。家庭での介護の負担を少しでも軽くしようというのが目的。こうした施設は市内で初めてで、初代のホーム長は、望月敏啓さんです。

「現在は、十九歳から二十九歳までの五人が通っています。みんな障害の程度が一、二級ですから目が離せない状態で、家庭での介護はとて大変だろうと思います。どれほどの助けになるのか

課 題はみんなて解決。ホームの訓練時間は、午前九時三十分から午後五時まで。それぞれの身体状況に合わせた機能訓練が、毎日繰り返し行われています。

「正直言って三人の指導員は食事の世話もありますから、休憩がないような状態です。しかし皆熱心で、入所に目立った進歩は見えなくても『生活の自立が、いつかはきつ』の気持ちで頑張っています。

課題もあって、送り迎えをしてほしいとか給食の希望があります。これら一つ一つの問題を、みんなと一緒に考えながら少しずつ解決していこうと思っています。」