

### 豚肉のねぎ塩焼き



#### 材料(4人分)

- 豚生姜焼き肉…320g
- 白ねぎ(みじん切)…1/2本
- ★レモン汁…大さじ1
- ごま油…大さじ2
- 塩…小さじ1/3
- 青じそ…8枚
- レモン…1/2個
- 赤唐辛子…1本
- 黒胡椒…少々
- 塩…小さじ1/3
- サラダ油…大さじ1



- 1 ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、たれを作る
- 2 赤唐辛子はみじん切り、レモンはくし形に切る
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉を広げながら入れ、両面よく焼き、塩、胡椒をふる
- 4 皿に1の一部をしき、肉、たれ、青じそを交互に重ねていく
- 5 赤唐辛子をふり、レモンをしぼる

●減塩レシピ(1人分)  
エネルギー…305kcal  
食塩相当量…1.1g  
食物繊維…0.9g



#### ポイント

いつもの生姜焼きをおもてなし風におしゃれに盛り付けました。食べやすい大きさに切り、楊枝でとめ、断面が見えるように盛り付けるときれいです。

cookpad recipe

## 歴史ギャラリー

### 和宮御方様御下向御道中御次献立帳 文久元(1861)年 No.182

幕末、内憂外患の社会情勢にあつて幕府と朝廷の融和策として、十四代將軍徳川家茂へと嫁ぐ孝明天皇の妹君・和宮(親子内親王)一行が江戸へと下つていきました。一行は文久元年10月20日に京都を出立し、中山道を通つて25日間の行程で江戸城へ到着しました。道中では、沿道警護29藩、随行警護12藩、その行列の人数は3千人近くであつたといわれ、この様子を当時のうばがもちや当主は「誠二前代未曾の御通輿」と「日用雑記」に記しています。

このときの道中の食事は、大津宿から板橋宿までの各宿に対して「御料理物宿々有無書上達書」の提出が命じられ、各宿では「海魚并塩肴」「川魚」「鳥類塩鳥」「干肴」「乾物類」「豆腐・蒟蒻・小麦・蕎麦粉之類」「青物類」を書き上げて報告しています。草津宿でも書き上げて差し出していますが、実際の献立はどのようなものであつたのでしょうか。それをうかがう資料が「和宮御方様御下向御道中御次献立帳」で、和宮通行の全行程における食事の献立が記されています。この献立帳は膳所藩の賄いに携わつていたと推察される「御賄三番組 西村藤八」が書き綴つたものです。

草津宿では10月22日に、田中七左衛門本陣で昼食をとりました。一汁四菜で、膾は蓮根重切、椀物は紅葉麩や山吹湯葉、平は椎茸や銀杏、皿盛は三井寺豆腐で、御飯、汁物、香



▲「和宮御方様御下向御道中御次献立帳」(草津市蔵)

物がついでいます。先に提出を求められた書き上げとは、献立が大きく異なつていますが、提出した時期と通行時との季節の違いによるものでしょうか。また、献立帳を順に繰っていくと「汁」が白味噌や赤味噌と異なり、地域によって食文化の違いなどもうかがえます。

草津宿の献立をみる限り、中山道最大の通行である和宮の行列に際し、仕立てられた食事は豪華絢爛で、華やかな食膳を想像しますが、決してそうではなかつたようです。都を離れたことのない数え年16歳の少女が、未だ見知らぬ土地へと嫁いでいく不安や淋しさを心中に、口にする食事の味はいかばかりであつたのでしょうか。

※国内外の心配事

問 草津宿街道交流館(草津三) ☎567-0030、FAX567-0031

## はじめてのスマートフォン講座

申・問 スマートフォン講座受付窓口 ☎050-3317-1545(平日10:00~17:00)

1月23日(月)~、スマートフォン講座受付窓口にお問い合わせ番号(1009)を伝えてください

スマホを使つてみたい人、使いこなしたい人向けの講座です。詳しくは、スマートフォン講座受付窓口にお問い合わせください。

#### ●講座内容

基本講座から相談会まで自由に組み合わせて受講できます。

#### 基本講座

- ボタン操作の方法
- 電話のかけ方
- カメラの使い方
- メール利用方法 など

#### 応用講座

- アプリのインストールの方法
- SNS(LINE)の利用方法 など

#### 相談会

- 講座内容に準じた相談の受付
- マイナポータルの活用方法 など

#### ●開催スケジュール

Android向け (基)…基本講座 (応)…応用講座 (相)…相談会

日程	場所	時間・内容
2月16日(木)	市民交流プラザ 小会議室3 (野路一、フェリエ南草津5階)	9:30~10:30 (基)
		11:00~12:00 (応)
2月17日(金)	キラリエ草津3階301会議室(大路二)	9:30~10:30 (基)
		11:00~12:00 (応)
2月20日(月)	キラリエ草津2階205会議室(大路二)	9:30~10:30 (基)
		11:00~12:00 (応)
2月21日(火)	市民交流プラザ 小会議室3 (野路一、フェリエ南草津5階)	9:30~10:30 (相)
		11:00~12:00 (相)
2月24日(金)	市民交流プラザ 小会議室3 (野路一、フェリエ南草津5階)	9:30~10:30 (相)
		11:00~12:00 (相)

#### iPhone向け

日程	場所	時間・内容
2月22日(水)	市民交流プラザ 小会議室3 (野路一、フェリエ南草津5階)	9:30~10:30 (基)
		11:00~12:00 (応)
2月24日(金)	市民交流プラザ 小会議室3 (野路一、フェリエ南草津5階)	11:00~12:00 (相)

対 市内在住の高齢者など 定 各7人(先着順) 他 貸し出し用スマホを使用 問 経営戦略課(7階) ☎561-2326、FAX561-2489

## 家庭教育講演会

「親子で考える!スマホ時代の子どもたちに大人ができること」

子どものネット利用から起こるトラブルや、親子のかかわり方についてお話しします。親子での参加も大歓迎です!

●講師 石川千明さん(京都府警ネット安心アドバイザー)  
☎ 2月11日(土)10:00~11:30 所 市役所8階 大会議室 定 100人(先着順)

他 託児あり(2月3日(金)までに申込要)

申 前日までに、氏名・電話番号・Eメールアドレス・参加人数(大人・子ども)・託児の有無を書いて、電話やEメール、市ホームページで

申・問 生涯学習課(6階) ☎561-2427、FAX561-2488

☎ shogaku@city.kusatsu.lg.jp

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため、市主催のイベントなどは中止・延期となる場合があります。詳しくは、担当課に直接お問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

## 地域でできる多文化共生 ~やさしい日本語を使ってみよう~

難しい単語や表現を使わずに外国人にも分かりやすく表現する「やさしい日本語」を使って、多文化共生に取り組んでみませんか。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

☎ 2月10日(金) 10:00~12:00

所 キラリエ草津6階 大会議室(大路二)

定 100人(先着順)

他 手話通訳あり(1月27日(金)までに申込要)

申 2月8日(水)まで

申・問 まちづくり協働課(2階)

☎561-2337、FAX561-2482

☎ machi@city.kusatsu.lg.jp



## 令和4年度 普通救命講習会

突然のケガや病氣、緊急事態はいつ、どこで起こるか分かりません。救急車が到着するまでの間、その場に居合わせた「あなた」が1分1秒でも早く、必要な応急手当を行うことで救命の可能性が2倍近く上がり、大切な命を救うことができます。ぜひ、講習会に参加してみてください!

☎ 2月26日(日) 9:00~12:00

所 湖南広域消防局 南消防署

問 ● 湖南広域消防局 南消防署(野路九)

☎564-4951、FAX564-0613

● 危機管理課(1階)

☎561-2325、FAX561-6852

