

健康

暮らし

福祉

相談

催し・講座

スポーツ

ヘッパツルアムミット ～きのこ豚肉のタイ風炒め～



材料 (4人分)

エリンギ	…… 1パック	鶏ガラスープの素	
マイタケ	…… 1パック		…… 大さじ 1
豚バラ肉	…… 200g	ショウガ	…… 中 1/2 個
ピーマン	…… 2 個	ニンニク	…… 5 片
チンゲン菜	…… 2 束	片栗粉	…… 大さじ 1
玉ねぎ	…… 1/2 玉	塩・コショウ	…… 適量
オイスターソース	…… 60cc	サラダ油	…… 適量
ナンプラー	…… 大さじ 1		

調理の様子は**苫小牧ケーブルテレビ**で放映中!
 または、北海道ebooks・国際交流 FB
 「苫小牧市国際交流サロン」の
Facebookをご覧ください



- 1 豚肉を 2 cm幅に切り、塩・コショウ、サラダ油で軽くもみ、片栗粉をまぶしておく。
- 2 ショウガを細切りにし、ニンニクは細かく刻む。
- 3 チンゲン菜はざく切り、その他の野菜、エリンギ、マイタケは一口大に切る。
- 4 フライパンに油を熱し、2を香りが出るまで炒めたら豚肉を入れ強火で炒める。
- 5 豚肉に火が通ったらエリンギ、マイタケ、玉ねぎ、ピーマンの順に炒める。
- 6 鶏ガラスープの素を加え、チンゲン菜を入れ1分程度炒める。
- 7 ナンプラー、オイスターソースを加えて軽く炒めて出来上がり。

食材提供：ホクト株式会社 **HOKUTO**



世界の料理紹介 Yum yum 世界の Cooking

苫小牧市に住む外国人が
母国のレシピを紹介します



美術博物館 だより

あみゅー
より

毎月学芸員が
お届けします!

特別展

「花ひらく近代洋画の世界」

開催中の特別展では、昭和を代表する画家たちの作品を
 展示しています。中でも、須田国太郎 (1891~1961) の
 《風景 (樹間)》は、小品ながらひととき異彩を放つ一作
 です。郷土の画家・遠藤ミマン (1913~2004) もまた、
 須田に魅了された数ある画家の一人でした。1940 (昭和
 15) 年、当時27歳の遠藤は、偶然にも須田と面会を果たしました。それから1年後、
 須田との出会いに大きな影響を受けた遠藤は、須田の用いた「透明描法」を作品
 に取り入れます。この時制作された《蝶と芒》は全国規模の公募展で初入選を果
 たすこととなりました。今回ご紹介した作品は、いずれも特別展で公
 開中です。この機会にぜひご覧ください。



① 須田国太郎
《風景 (樹間)》
1947 (昭和22) 年ごろ
公益社団法人 糖業協会蔵



② 遠藤ミマン
《蝶と芒》
1941 (昭和16) 年
苫小牧市美術博物館蔵



学芸員
ふくだ えりこ
福田 絵梨子

会期 11月29日(日)まで 所 詳美術博物館 電 (35)2550