

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2cm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 



## 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



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