



とまこまい
川柳

木場町を
シカが占領 木鹿町
美園町 松本 静男さん

地獄耳に
補聴器売りのハガキくる
桜木町 菊谷 美恵子さん

大自然
樹海と大洋が握手する
見山町 丘樹林さん

秀峰の
樽前山に抱かれて
桜木町 入倉 彰さん

長電話
我が家の秘密さらけ出し
光洋町 都築 秀男さん

何がほしい
若さがほしい 我は言う
日吉町 村上 和子さん



たくさんの力作をお待ちしています!

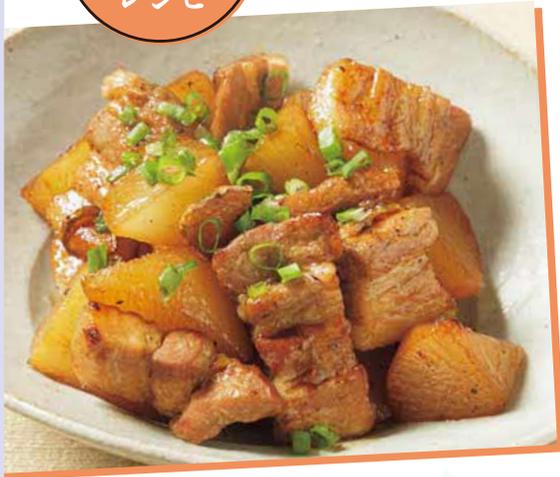
Recipe



とまこまい
レシピ

大根と豚バラの煮物

フライパンで簡単に時短レシピを!



調理時間 20分

～とまこまい産の食材～

樽前山の湧水を飲んで育ち、低脂肪、低カロリー、高たんぱくと三拍子そろった「樽前湧水豚」と、ビタミンB1が豊富に含まれている「B1とんちゃん」が、苫小牧が誇る2大ブランド豚として有名です!



作り方

- ①大根は厚めに皮をむき一口大の厚めのいちよう切りにし、600Wのレンジで4～5分加熱する。豚バラ肉は1cmの厚みにカットする。
- ②フライパンにごま油、皮ごとスライスしたショウガ、①の豚肉を入れ中火で肉の両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③キッチンペーパーで余分な油を拭い、①の大根を加えて1分くらい焼く。
- ④③に調味料を全て加え煮立ったら、アルミホイルなどで落としづたをして10分ほど煮込む。煮汁がほぼ無くなったら火を止める。器に盛って小口切りした小ネギを散らして完成。

材料(2-3人分)

- 大根…1/2本 ● 豚バラブロック……200-300g
- ショウガ…1片 ● 小ネギ…適量
- 調味料 ● ごま油…大さじ1 ● だし汁…50cc ● しょうゆ…大さじ2
- 酒…大さじ1 ● みりん…大さじ1 ● 砂糖…大さじ1

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

投稿
大募集!

募集項目 写真、川柳、絵手紙、レシピ **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で

※レシピは料理名、材料、分量、調理方法、料理の完成写真を併せてお送りください。
宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課
広報担当 ※投稿作品は返却不可



↑詳細は
こちらを
チェック!

今月の編集後記 秘書広報課

●今、北星公園(錦西町)がとても人気があるみたいですね!4月から遊具がリニューアルされ、噴水もある公園として暑い夏でも楽しめそう!苫小牧のレジャースポットとしてお勧めです(清)

●2年ぶりに行われた緑ヶ丘公園まつり。今までの取材史上一番の土砂降りで、カメラが壊れないか心配なくらいでしたが、昼には雨も上がってきれいな桜が楽しめました!(池)

●14日に行われる「東京2020オリンピック聖火リレー」。観覧される方は、新型コロナウイルス感染症対策をお願いします!ライブ中継でも見られるようです!詳しくはP4-5をご覧ください(鈴)

●夜の国道を運転していると路肩にキツネが。動物の飛び出しに気を付けねばと思っていると歩道に鹿!!鹿が飛び出すことはなかったけれど、緊張と驚きで私の心臓が飛び出しそうでした…汗(石)

人口と世帯(4月末)

総数 ▶ 169,879人
(対前月比:71人増)
男性 ▶ 83,166人
女性 ▶ 86,713人
世帯数 ▶ 90,439世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～5月5日)

発生件数 128件(前年比0件)
死者 3人(前年比1人増)
傷者 149人(前年比5人増)