

4/22

自衛官募集相談員委嘱式



令和7年度自衛隊募集員委嘱式が挙行されました。自衛官募集相談員に委嘱されたのは山本一也さん、赤堀和徳さん、浅見公昭さんの3人です。

自衛隊に興味のある人、自衛官をめざす学生や家族の人は、一度相談してみてはいかがでしょうか？

4/10

智頭小学校入学式



この春、智頭小学校では、32人の新入生が入学し、先生方や上級生たちに温かく迎えられました。

校長先生からは「【お】（大きな声で元気に挨拶）【は】（早寝早起き）【な】（仲良く一緒に【し】（しっかり聞こう）を6年間で覚えていこう）とのお言葉があり、在校生からお祝いの歌も贈られました。新入生たちは、緊張しながらも堂々とステージ上で返事をして、先生や来賓の方々の話も真剣に聞いている姿が見られました。

おしえて！ メンドーザ先生



私はフィリピンから日本に渡り、令和5年8月1日から町内の保育園・小学校・中学校でALTとして勤務しています。私の故郷フィリピンのことや智頭町で体験したことなどについて連載します！

Kare Kare(カレカレ)



味噌ソースバゴン

味噌 大さじ2
みりん 大さじ1
醤油 小さじ1

Recipe

- ・牛すじ または 豚ロース肉 500グラム
- ・レンコン 1本（輪切り）
- ・小松菜 1束
- ・枝豆 50グラム
- ・ナス 2〜3本（斜め切り）
- ・無糖ピーナッツバター 1カップ
- （または練りごま）
- ・油 大さじ1
- ・玉ねぎ 1個（皮むき、薄切り）
- ・ニンニク 5かけ（みじん切り）
- ・パプリカ 小さじ1
- ・もち米粉 1/4カップ
- ・水 1リットル
- （肉を使わない場合は500ml）

Today I want to share with you a delicious summer vegetable recipe that is very popular in the Philippines: Kare-kare! It is a stew made with vegetables meat and a rich peanut sauce, and it is usually served with a side of fermented shrimp paste, or bagoong in Filipino.

I've slightly adjusted the recipe so you can easily find the ingredients in any supermarket. Bagoong can be found in any store that has Filipino ingredients but I have included a simple miso-based substitute.

今日は、フィリピンで大人気の美味しい夏野菜料理である「カレカレ」のレシピを紹介します。カレカレは野菜と肉を濃厚なピーナッツソースで煮込んだシチューで、通常は発酵させたエビのペースト（フィリピン語でバゴン）を添えて食べられます。

スーパーで簡単に手に入る材料で作れるよう、レシピを少しアレンジしました。バゴンはフィリピンの食材を扱っているお店ならどこでも手に入りますが、今回はシンプルな味噌ベースのレシピを紹介します。

●肉を煮る

鍋に肉と薄切りにした玉ねぎを入れ、弱火で柔らかくなるまで1〜2時間煮込みます。肉を使わない場合は、玉ねぎと一緒にコンソメキューブ1個を水500mlに溶かしてください。

●ピーナッツシチューを作る

ピーナッツバターとパプリカを加え、5分間煮込みます。もち米粉を加えて混ぜ、さらに5分間、とろみがつくまで煮込みます。

●味噌ソースを作る

小さめの鍋に味噌、みりん、醤油を入れ、弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで温めます。味見をして、必要に応じて調整します。

1. 別のフライパンでニンニクを炒め、レンコン、小松菜、枝豆、ナスを加え、柔らかくなるまで煮込みます。
2. 炒めた野菜をピーナッツシチューに加え、塩コショウで味を調えます。
3. カレカレを温かいうちに、ご飯とバゴンまたは味噌ソースを添えてお召し上がりください。