# おせちに飽きたら豚肉と大根の黒酢ソテー

【材料】４人分

| | |
|---|---|
| 豚肉(生姜焼き用) | 200g |
| 水菜 | 1株（約20g） |
| 玉ねぎ | 1/5個(約40g) |
| 大根 | 1/4個(約200g) |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 黒酢（酢でも可） | 大さじ2 |
| さとう | 大さじ1 |
| 濃口醤油 | 大さじ1 |

【作り方】

①玉ねぎを薄切りにし、10分程水にさらした後，水気を切っておく。水菜は３㎝幅に切る。大根は、皮を剥き５㎜幅に切る。（大根が太い場合は、半月やいちょう切りにしてもよい。）

②豚肉は脂身に赤身の間に数ヵ所切り目を入れ、繊維を断ち、食べやすい大きさに切って、こしょうを振る。

③フライパンに油を熱し、大根の両面にこんがり焼き色を付け、しんなりするまで焼き、皿に盛る。

④フライパンで豚肉の両面を焼き、フライパンの油を軽く拭き取り、黒酢・さとう・醤油を加え煮立て、豚肉に絡めたら、豚肉を取り出し皿に盛り、付け合わせの水菜と玉ねぎを添える。煮汁をさらに煮詰め、とろみがついてきたら、全体に回しかける。

※掲載レシピは、高松市委託事業・平成31年度野菜たっぷり生活講座のメニューです。
今回ご紹介したレシピのほかにも野菜を使ったおやつレシピなど高松市ホームページでご紹介しています。ぜひご覧ください！！
高松市食生活改善推進協議会牟礼地区

その他のレシピはこちらから↑

## コロナに負けない 2021牟礼地区成人式

実行委員の時岡海大　藤原大樹　小松健司朗　浜上泰知

実行委員会を結成し、令和３年１月３日に向けて活動中です。コロナ禍の中で開催するのは難しい状況ですが最善の注意とルールを明確化して実施したいと思います。

牟礼町出身で平成12年４月２日から平成13年４月１日に生まれた新成人が対象です。三密を避ける観点から、会食やイベント事などはできませんが、久しぶりの再会を楽しみに頑張っています。実行委員会は夏頃に結成し、定期的に集まり協議しています。

当日は午前10時30分から午後12時30分までを予定しています。コロナ禍で成人式を開催できることは、地域の方や家族のサポートもあり、感謝の気持ちを持って開催したいと思います。

実行委員長　時岡海大

## 教育実践優秀教員 受賞

### 高松北高等学校 筒井教諭

高松北高校応援部での実践が評価され、今回、教育実践優秀教員として表彰していただきました。応援部は、「北中高生、北中高、地域の役に立ちたい」という思いで活動しています。部員たちは伸び伸びと部活動に取組み、自分や周囲を大切にし、地域に愛着を持つ人材として成長しています。これは、活動を温かく見守ってくださる町内の皆様のおかげです。これからもご理解、ご協力よろしくお願いします。ありがとうございました。

高松北高等学校　筒井　京

受賞された筒井教諭

おいでまい祭りで活躍の北高応援部

## コミュニティセンターが避難所となる想定 避難所設営訓練

令和３年２月７日午前９時より牟礼コミュニティセンターで

香川町川東地区コミュニティ協議会が開催した、避難所設営訓練に参加させてもらいました。

大規模災害が発生し、コミュニティセンターが避難所となった場合を想定し、避難所受付と設営の訓練をコミ協・自治会・PTA・子ども会・行政等の連携で実施します

10月24日に香川町川東コミセンで同様な訓練が実施され、見学のため牟礼から5名が参加しました。その時の資機材や計画等のノウハウを活用して牟礼コミセンで実施することを決定しました。

「コロナ禍だから控える…ではなく、コロナ禍だからこそ、すべきことを…」という姿勢で避難所「受付・設営」訓練を実施する予定です。特に受付時の発熱者対応や避難所内の三密(密閉・密集・密接)対策等を中心に段ボールベッドの組立・設営訓練を実施し、参加者も特定(コミ協構成団体他)し、少数に限定する予定です。

## 秋のふるさとウォーク第2弾開催 羽間地区周辺を散策！

開催日 令和2年 11月19日

11月後半に入ったというのに、気温が25度超えた晴天の中での開催でした。「新型コロナ」のため外出を控えていた中で、32名の参加でした。

文化財保護協会の泉監事を講師として、大町羽間へ向かってコミセンを出発し、牟礼小学校の歴史・羽間池の歴史や常夜灯などを経て郷屋敷へ向かいました。食事に訪れることはあったものの、屋敷内の説明を受けるは初めてで建物のみごとな梁や枯山水の庭を拝見しました。今回、メインの羽間神社に向かうとめずらしい「三連鳥居」・巨大な槇の木などについて、地元で生まれ長く幼稚園に勤務された多田先生の丁寧な説明をいただきました。そして丹僧寺跡を経由しコミセンに・・・高齢の参加者も多かった中、全員無事帰着。秋の半日を堪能しました。

家庭ゴミは指定された場所へ　高松市指定ゴミ袋で指定された日に出しましょう
まちの環境美化は市民の手から
高松市指定ゴミ袋はコミュニティセンターでも販売しています。　牟礼地区衛生組合協議会

自治会に入ろう！
安心・安全な暮らしは　自治会加入率トップクラスの牟礼地区で
高松市牟礼地区連合自治会

## 与一くんどら焼きに続き 与一くんクッキー

「与一くんクッキー」がいよいよ発売開始になります。１箱６枚入りで七百五十円（税込）。予約販売です。ご予約は牟礼コミュニティセンター(平田)まで

## 与一くん どら焼き

絶賛販売中

地元の和菓子店の協力を得て、生地には与一くんのイラストを刻印。甘さを控えた餡は絶品です。

与一くんどら焼き１個１２０円。集会や会議のお茶受けにいかがでしょうか。購入はコミュニティセンターまで※予約注文です。

## 初詣 白羽神社よりお願い

白羽神社から初日の出

神社は古来より、その時代の流行る疫病の退散や自然現象による災害など、所謂「災害」を祓い、鎮守祈願をして人々の気持ちを救い癒して参りました。

日々参拝される皆様も、この事態の早い収束を祈願されている事と存じます。

年末年始に向けて、神社では密になる事が予想されます。様々な防止策を取りながら、皆様が安心して神社にお参り出来る環境を作って参りますので、ご協力をお願い申し上げます。

八栗聖天だいこん祭り
家内安全・無病息災・祈願
新型コロナウイルス感染防止のため
中止とさせていただきます。
限定500食 要整理券
八栗聖天だいこん祭り実行委員会