



ホストタウン応援コラム Vol.13 ～おうちでトルコ料理～

皆さんメルハバ（こんにちは）！
幅広い民族の食文化と豊富な食材を取り入れ、世界三大料理の一つといわれるトルコ料理。特に、これから旬を迎える「なす」を使った料理の種類がとても豊富です。今月号は、昨年トルコ料理教室で好評だった家庭で簡単に作れる「カルヌヤルク（なすの肉詰め）」のレシピをご紹介します。



材料（2～3人前）

- | | | |
|-----------|--------------|-------|
| なす………6本 | 塩、こしょう、 | } (B) |
| ひき肉……250g | クミン……各少々 | |
| 玉ねぎ……1個 | 唐辛子……お好みで | } (A) |
| ピーマン…1個 | サラダ油…適量 | |
| トマト……1個 | <ソースの材料> | |
| にんにく…1かけ | トマトペースト、水…適量 | |
| パセリ……3本 | | |
- *飾り用のトマト、ピーマンは適宜

作り方 How To Cook

①なすは、しま模様になるようにピーラー等で皮をむく。(A)の野菜はみじん切りにしておく。

②フライパンに多めの油を引き、なすをきつね色になるまで焼く。焼きあがったらお皿に取り置く。

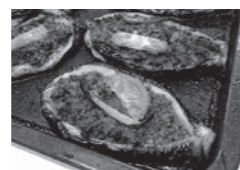


③再びフライパンに油を引き、ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、にんにくを炒める。火が通ったら、トマト、パセリを加え、水分がなくなるまでさらに炒め、(B)の調味料で味をととのえる。

④オーブン用の耐熱皿に②のなすを並べ、右の写真のようにスプーンで開く。開いたところに③を詰め、飾り用のトマト、ピーマンを乗せる。



⑤ソースの材料を混ぜ合わせ、オーブン用の耐熱皿に並べたなすの横から、材料が浸るくらいまでソースを注ぐ。



⑥200度に熱したオーブンで20分程度焼いて、でき上がり。サラダやパンを添えて、お召し上がりください。

Let's try!

今月のトルコ語

日本では食事の前に、「いただきます」と言いますが、トルコでは作った人が、「召し上がれ」と言った後、「ありがとう」を意味する「Sağ ol (サーオル)」と返して食事が始まります。

来月号もお楽しみに！

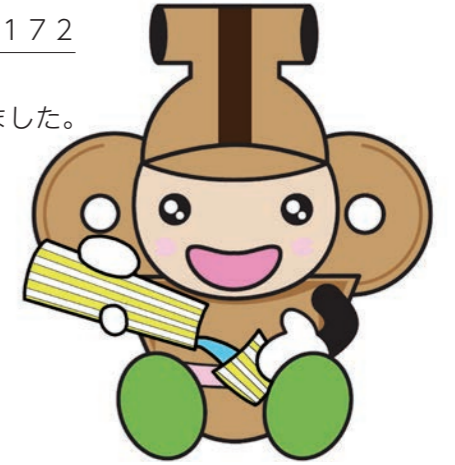
ギョルシュルズ (またね)！
★オリンピック・パラリンピック支援室
☎25-1615

マイボトル・マイカップでゴミ減量

★環境推進課 ☎ 25-1172

夏に向け、日に日に気温が高くなり、水分補給が欠かせない時期になりました。そんな水分補給のお供にマイボトル（水筒）・マイカップを使いましょう。飲み物の購入費も抑えられて、ゴミの減量、更にはCO2排出量の削減にもつながります。自分好みのマイボトル・マイカップを通して、未来の地球環境について考えてみませんか。

※マイボトルは、家に持ち帰ったら、よく洗ってしっかり乾かしましょう。



自転車などの放置はやめましょう

★環境推進課 ☎ 25-1173
★支所環境産業課 ☎ 72-1334



路上などに放置された自転車等は、歩行者や緊急自動車などの通行の妨げや交通事故のもとになります。また、災害時には避難や救助活動の障害にもなります。だれもが暮らしやすく、安全な街にするために、自転車等は必ず駐輪場に止めましょう。

駅周辺や路上などに自転車などを放置した場合は、撤去します。なお、撤去した自転車などの返還の際は、撤去にかかった費用が必要となります。

お問い合わせは、環境推進課又は支所環境産業課へ。

令和2年3月分のごみの量（可燃・不燃・有害・粗大）

家庭系ごみ排出量 1,727.83t 1人1日当たり排出量 713g 前年同月比 - 48g (-6.31%)
事業系ごみ排出量 706.07t 1人1日当たり排出量 291g 前年同月比 + 3g (+1.04%)
埼玉県平均ごみ排出量に比べ、本庄市の量は大幅に上回っています。
生ごみの水切りや資源物の分別など、身近なところからごみの減量化・資源化に更なるご協力をお願いいたします。

◆埼玉県内の1人1日
当たりのごみの排出量
家庭系ごみ 521g
事業系ごみ 199g

集団資源回収予定表 <回収品目は古紙類・缶類です>

回収場所	日程	時間	問合せ先
アスパアこだま	6月7日(日) 7月5日(日)	午前9時～11時	ハートtoハート(佐久間さんち) ☎22-9300
市役所	6月21日(日)	午前9時～午後1時	
本庄南公民館 ※布類回収も実施	6月13日(土)	午前9時～11時	佐久間さんち ☎22-9300
就労継続支援B型事業所 「佐久間さんち」(本庄高校北側)	6月19日(金)	随時受付	ポノポノ ☎23-2195

※天候等の理由で変更になる場合もありますので、各団体に確認ください。