

TAKUYA キッチン

「料理の力で矢板市を元気に」をモットーに活動する地域おこし協力隊 鈴木 琢弥さんが、おすすめレシピを紹介します。

材料（2人分）

- ・ナス 1本
- ・パプリカ（赤・黄） 各1/4個
- ・ピーマン 2個
- ・サラダ油 適量
- A ・おろしにんにく 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・鶏ひき肉（豚ひき肉で代用可）... 200g
- B ・オイスターソース 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・塩コショウ 適量
- ・レタス 適量
- ・ごはん 300g
- ・目玉焼き 2個
- ・乾燥バジル 適量



「夏野菜の ガパオライス」

作り方

- ① ナス・パプリカ・ピーマンはすべて1cmの角切りにする。
- ② フライパンにA・鶏ひき肉を加え中火で炒める。
- ③ ひき肉に火が通ってきたらナスを加え、しんなりとするまで2分炒める。
- ④ パプリカ・ピーマンを加え、軽く炒め合わせる。
- ⑤ Bを加えて全体に絡める。
- ⑥ 器にレタスを敷いてごはんを盛り、⑤をのせて目玉焼きを添える。お好みで乾燥バジルを散らして完成！



フライパンひとつでパパッと作れます！時短したい夏休みのランチなどにぜひ作ってみてください。



集落支援員発

地域あれこれレポート

地域のつながりを未来へ届けるお手伝いをする集落支援員が、四季折々、各行政区などで行っている行事をレポートします。

7月中旬ごろ 地域に受け継がれる夏祭り「天王祭」



天王祭は、疫病退散や無病息災などを祈願して行われる夏祭りです。地域によって「天王祭」や「八坂祭」など名称や祈願の内容は異なりますが、今年も市内各地で祭りが行われました。山田行政区では、おみこしが町内を巡行。おみこしに先立ち、育成会の子どもたちが檜の木の枝で道路を清め、地域の無病息災と五穀豊穡を願いました。

7月19日 矢束×栃女コラボ「夢のティータイム」



矢束東高校と栃木女子高校の探究学習の一環として、(同) 四拾萬堂のサポートの下、生徒が TAKIBI にカフェを出店しました。自ら仕入れたベトナムコーヒーや、栃木市の人気店「eat me sandwich」のサンドイッチを販売。運営した生徒は「仕入れから販売・接客まで、学校では学べない貴重な経験をすることができた」と話しました。



メニュー／（左）自家製酒かす酵母パン 600円・揚げパン 200円・ベーグル 200円
（右）みかも牛プレート 1,200円～



子育て中のママ2人が作る、地元食材を取り入れたランチです。みかも牛プレートをはじめ、具だくさんのミネストローネやベーグルサンドなど、素材のおいしさを生かしたメニューを提供します。また、地元矢板の畑で自作した野菜のお惣菜や、国産小麦を使用したベーグル・揚げパンなども販売。ほっとするママの味をぜひお楽しみください。



とちそうの家族葬

とちそうは2～3名の家族で送る葬儀から30名くらいの家族葬までおこなっています



とちそうの特徴

- ① できるだけ費用のかからない明会会計資格を持った事前相談員がご希望の葬儀をご提案致します(無料)
- ② 亡くなられましたら会員は県内の病院・施設から無料で搬送(直送除く)
- ③ 駐車場から室内すべてバリアフリーなので車椅子でも安心
- ④ ご希望によりピアノの生演奏や故人の生涯を映像にしてお別れをします



保冷カプセルが保ちます

大切な方がお亡くなりになってから火葬まで故人の尊厳と美しさをそのまま保ちます。お顔が変わったり匂いが出ることはありません。

とちそう 翼ホール

株式会社とちそう 0287-43-4777(代)



夏休み短期コース ご予約受付中！

R緑新グループ 矢板自動車学校 0120-037-194 矢板市荒井137

卒業まで
追加料金なしの
保証で安心です！

大学生
専門校生
ご予約申し込み
受付中！

軽食
あります

詳しくはホームページをCheck!
矢板自動車学校 TEL: 0287-43-1267

無料
Wi-Fi