



「タカサキッチン」は、地産の食材を使い、季節や旬に合わせたレシピを紹介していくコーナーです

ハクサイと豚肉のミルク煮

国府白菜と豚肉、牛乳の甘みが相性抜群。国府白菜のシャキシャキとした食感が楽しめます。材料のうま味が詰まったスープはコクがあり、最後までおいしく食べられる一品です。

今回のイチ押し食材…国府白菜

群馬地域の国府地区で栽培されたハクサイを「国府白菜」と呼びます。肉厚で柔らかく、甘いのが特徴で、11月～3月が旬です。



【作り方】

- 1 ハクサイはよく洗い、縦半分切る
- 2 ハクサイと豚肉をミルク煮状になるように交互に重ね、5cm幅に切る
- 3 ②をハクサイの軸と葉が偏らないように鍋に入れる。水を入れふたをして中火で煮る
- 4 軸の部分が柔らかくなったら、牛乳とコンソメを入れて、弱火で3分煮る
- 5 粉チーズを振りかけ、お皿に盛り付ける。黒コショウをかけてできあがり

！ポイント

葉の先まで巻きがしっかりしていて、株の切り口がみずみずしく、ずっしりと重い物を選びましょう。カットされた物は、断面が盛り上がっていない方が新鮮です。

【材料(2人分)】

- ハクサイ……3枚(約180g)
- 豚ロース薄切り肉……100g
- 水……50ml
- 牛乳……150ml
- コンソメ……小さじ1/2
- 粉チーズ……小さじ2
- 黒コショウ……適量

(1人分 206kcal)



倉淵の夜空を彩る冬の花火

2月1日、道の駅くらぶち小栗の里で「高崎HANABIコンクール」が開催されました。40歳以下の花火師を対象にした全国初の競技会で、1分間の持ち時間の中でさまざまな色や大きさの花火を組み合わせ、表現力や構成力などを競います。北は秋田県から南は佐賀県まで、全国の花火店から20人の花火師が集結。次々と打ち上げられる趣向を凝らした作品に、約1万人の観客が魅了されました。優勝には、秋田県の今野賢文さんの作品「夜空に煌めく生命の曼陀羅」が輝きました。競技後は、地元の菊屋小幡花火店が作品を披露。幅約100mの迫力ある花火が上がると、盛り上がりは最高潮に達しました。



市ホームページで動画が見られます

76.2

ラジオ高崎番組案内

問い合わせ先：ラジオ高崎 ☎322-5555

マイタウン高崎 (月～金曜日、午前9:15・午後0:30)

RADIOTAKASAKI
JQZZ3AQ-FM TAKASAKI FM76.2MHz-STEREO-

「マイタウン高崎」は、毎回ゲストを招いて、市内で行われる催しや市からのお知らせなどを紹介する番組です。

主な放送予定	放送予定日	主な放送予定	放送予定日
高崎学検定講座 「大河内輝登と日中交流」	2月19日(水)	軽減税率対応レジ導入の補助金 市への申請は3月31日まで	3月2日(月)
NPO・ボランティアフェスティバルを開催します	2月20日(木)	まちなか商店リニューアル助成 飲食店の衛生環境向上に特別枠を設定	3月3日(火)
正しい手洗いで感染症を予防しよう	2月24日(月)	事業所の環境改善に 空調設備の設置などを支援します	3月4日(水)
新町のまち歩きを楽しんで 地域サロンで鉄道ジオラマなどを展示	2月25日(火)	シティギャラリーで 市民文化祭・いけばな展を開催	3月5日(木)
もうすぐ見頃を迎えます 箕郷・榛名の梅祭り	2月27日(土)	子どもの予防接種を忘れずに	3月9日(月)

手話を身近に感じる一日

誰でも気軽に手話を体験できるイベント「ふれよう手話に 楽しもう手話を」が2月1日、市民活動センター・ソシアスで開催されました。ステージでは、手話のライブ・ミュージカル・朗読劇などで全国を回り活動するグループ「きいろぐみ」が、歌やダンスに手話を取り入れたパフォーマンスを披露。来場者は曲に合わせて簡単な手話にチャレンジし、会場は一体となって盛り上がりました。落ち着いた曲調の歌では、ステージを見つめ涙を浮かべる人の姿も。会場には手話サークルの活動などを紹介するパネル展示や、ろう者と一緒に手話を体験できるコーナーも設置。あいさつや指文字などの手話を覚えた中学生の女の子は「手話が伝わってうれしかった。もっと覚えたいです」と笑顔で話してくれました。

