

小城たびたび隊

募集
おぎしり
出演者大募集!!
白藤伸彦は問いません。
【問合せ】総務課
43-003-00

Repogi
VOL.8



まずはこい姫やようかん右衛門のことを知っていただき、愛のある1日1票をお願いします!

左から、久保禎一さん、倉谷侖里さん、松岡辰則さん



《こい姫ブログ》
<http://ogisendentai.blog2.fc2.com/>
《フェイスブック》
<http://www.facebook.com/ogisenden>
《ゆるキャラグランプリ 2012》
<http://www.yurugp.jp>

11月16日までだよ!!

小城のゆるキャラ「こい姫、ようかん右衛門」と共にイベント・グルメ情報を発信されている「小城たびたび隊」の皆さんにお話を伺いました。

ツイッター、ブログなどでの情報発信と全国各地のイベントにゆるキャラたちと参加して市のPR活動をされています。

市内でのこい姫たちの認知度はかなり高く、よく声をかけられます。県外の方にもこの子たちを通じて、小城市の魅力を伝えていきたいですね」と話されます。

こい姫たちが誕生して3年目。全国にも人気は広がり、大阪でのイベントに石川県から会いに来られた方もいらっしやったとか。

「小城市の魅力は、美味しい食べ物にお酒ですね。また、みなさん温かくて、つながりや団結力を感じます。その良さを、いろんな所で伝えていきたいですね。現在、この子たちは『ゆるキャラグランプリ2012』にエントリーし、県内トップ3入賞を目指しています。応援よろしくお願いします!」と元気いっぱい話されました。

「あーも!ファミリー」の **おすすめレシピ**

鶏肉の和風トマト煮込み 1人分→230kcal あーも!弟



《下ごしらえ》

玉ねぎはくし切りに、人参はうすく半月切りにしておく。しめじは石づきをとって、小房に分けておく。ブロッコリーも小房に分けて、熱湯で茹でしておく。

《作り方》

- 1 鶏肉にこしょう、片栗粉を軽くまぶしてフライパンでこんがり焼いておく。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、小麦粉をふり入れて軽くまぜ、トマト缶、顆粒コンソメ、水、しょうゆ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 3 煮立ったら人参、しめじを加えやわらかくなるまで煮込む。
- 4 鶏肉、ブロッコリーを加えて、塩で味を整えたら完成!

ワンポイントアドバイス

茹でたブロッコリーは最後に加えることで色どりが良くなります。
また、鶏肉を魚に代えたり、余った野菜を使ってもOKです!

今回は、糖尿病予防教室に参加してきました。

プロフィール：おにぎりと麦茶が大好き。おぎ名物の「おぎにり」はとってもおいしいね。ママの料理のお手伝いがんばっています。

材料	4人分
■ 鶏肉	240g
■ こしょう	少々
■ 片栗粉	大さじ1
■ サラダ油	大さじ2
■ 玉ねぎ	160g
■ 人参	80g
■ しめじ	80g
■ ブロッコリー	80g
■ 顆粒コンソメ	小さじ2 (5g)
■ 水	300cc
■ トマト缶	160g
■ バター	10g
■ 小麦粉	大さじ1・1/2
■ 塩	小さじ1/3
■ しょうゆ	大さじ1弱
■ 砂糖	小さじ2