



皆さん、こんにちは！

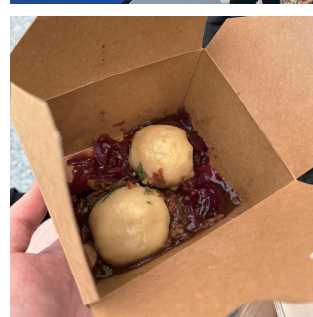
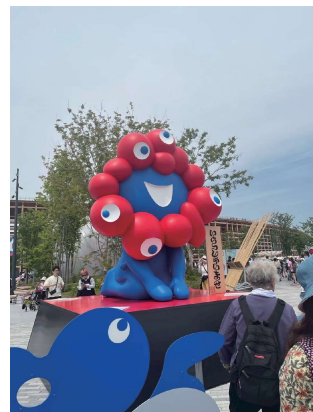
外に出るとサウナに入ったのかと思うほどむわっと熱気が襲ってきて、息がしづらいとさえ感じる今日この頃です。こうも暑いと何もする気が起きませんが、頑張った後のアイスなど、ご褒美を決めて何とか乗り切っていければと思っています。

5月のお話になるのですが、大阪万博へ行ってきました！
たまたま大阪へ行く用事があったことと、折角日本で万博が開催されているので一度は行ってみたいかっと思ひもあり、急遽一泊延長して訪れました。

賛否両論あるこの大阪万博ですが、訪れた素直な感想として、とても面白かったです。世界中の色々な国籍の人々が入り混じって出来ている空間は、普段の日本、特に岡山にいたらなかなか味わえない趣がありました。

とは言っても余りにも無計画に訪れたので、事前にパビリオンの予約ができることも知らず、行き当たりばったりで会場をうろついてしまった結果、「ノルディック・サークル」という、北欧の5つの国が合同で出しているパビリオン一つしか入れませんでした。ただ、この北欧館はこれからの社会の在り方について学べる部分がたくさんあり、とても有意義なものでした。

実際に入れたパビリオンは一つでしたが、たくさんあるパビリオンは外から眺めるだけでも建築的な面白さがあり、大満足でした。ただ、食事をしようと思うと、普通の1.5～2倍くらいの価格設定なので、お気をつけてください！



今月のおすすめレシピ <トマトと豚肉のキムチ炒め>

森安晴香

暑さで疲れがたまりやすい夏にぴったりなのが、豚肉とトマトの組み合わせ。豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれており、だるさや食欲不振の改善に効果的です。トマトに含まれるクエン酸にも疲労物質を分解する働きがあり、体の内側からリフレッシュ。さらに、トマトのリコピンは豚肉の脂と一緒に摂ることで吸収率が高まり、抗酸化作用もアップします。炒め物や冷しゃぶなどで手軽に取り入れて、夏を元気に乗り切りましょう！



トマトのまろやかさと豚肉のジューシーさ、そしてキムチのピリ辛が食欲をそそる一品です！
夏バテ防止におすすめ♪

作り方

1. 豚肉に塩こしょうを振る。
2. トマトは縦半分に切り、3等分のくし形に切る。さらに斜め半分に切る。
3. フライパンにごま油をひいて熱し、1の豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
4. キムチを加えてさっと炒め、トマト、★を加えてさらにさっと炒め合わせて完成です。

豚こま切れ肉 200g
トマト 2個
キムチ 100g
塩こしょう 少々
ごま油 大さじ 1/2

材料 2人分

★酒 大さじ 1
★砂糖 小さじ 1
★醤油 大さじ 1/2