

豚肉と大葉のなすみそ炒め

●材料(2人分)

豚肩ロース薄切り	200 g
ナス	2 ～ 3本
大葉	20 ～ 30枚
A	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 大さじ1
	片栗粉 小さじ1
B	みそ 大さじ2
	酒 大さじ1
	みりん 大さじ1

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、ナスは乱切りにする。
- ②①の豚肉とAを軽く混ぜ、下味を付ける。
- ③Bを混ぜ合わせ、合わせ調味料を作る。
- ④フライパンにサラダ油(分量外)を熱して②を加え、焼き色が付くまで炒めて取り出す。
- ⑤同じフライパンでナスを炒めたら、取り出した④を戻し、③を加えて炒める。
- ⑥火を止めたらず大葉を加えて混ぜ合わせる。

／おいしくなるコツ／
大葉は切らずにたっぷりと



六次産業化取り組み事業者

福ちゃんポーク 都原町26-3

一頭買いの豚を余すところなく使用した商品が味わえる福ちゃんポーク。「都城メンチ」の販売にも力を入れている同店では、精肉をはじめ、冷凍惣菜や弁当などバリエーション豊富な商品を販売しています。「今日は料理をお休みしたい」そんな日の強い味方になってくれる心強いお店です。



広告

本とごはんのフェスティバル

9月30(水)・10月1(木)・2(金)・4(日)

お店で、本とごはん

都城市内の飲食店を会場に、食事と全国各地の俳優による現代文学作品の朗読&生演奏をお楽しみください。

9/30 (水) タマチャンショップ 都城本店 (平江町)
10/1 (木) 旬の料理とお湯の宿 常盤荘 (山田町)
10/2 (金) 森の駅 NATSUO (夏尾町)

[時間] 各会場 ①13:00 ②19:00 [料金] 各回 3,800 円

ホールで、本とごはん

都城市総合文化ホールにて、セッション朗読やマルシェをお楽しみください。

10/4 (日) 都城市総合文化ホール 大ホール

[時間] 14:00 [料金] 一般 1,000 円 高校生以下 500 円

- ◆朗読作品等の詳細はホームページをご覧ください
- ◆9/30～10/2は食事と鑑賞がセットになった金額、10/4は鑑賞のみの金額です
- ◆未就学児入場不可



<チケット予約・購入方法>

- [窓口販売] 1階チケットカウンター (水曜を除く 10:00～19:00)
- [電話予約] 専用電話番号 0986-23-7190 (水曜を除く 10:00～19:00)
- [インターネット予約] 都城市総合文化ホール ホームページにアクセス (24 時間受付)



都城市総合文化ホール

〒885-0024 宮崎県都城市北原町 1106-100 TEL(0986)23-7140



本を味わう
ごはんを味わう
美味しいがあふれる4日間



編集・発行／都城市総合政策部秘書広報課 〒885-8555
TEL0986-23-3174 (直通) TEL0986-23-2111 (代表) FAX0986-23-9824
ホームページ <https://www.city.miyazaki.jp/> 印刷／株式会社都城市総合文化ホール

