



彩りもう一品



【今月の料理長】
おおさわ ますみ
大澤万壽美さん



料理のレシピは
ホームページで!

本格的に寒くなり、いよいよ冬の訪れを感じますね。今月は、冬が旬の白菜を美味しく食べられる一品をご紹介します。鍋でも美味しいですが、レンジでも手軽に作れますよ。

【作り方】

- ①豚肉に塩を揉み込んでおく。
- ②白菜を器の深さに合わせた幅で切る。ニンジン^①は5mmの輪切りにし、水で戻したワカメをざく切りにする。
- ③器の底にワカメを敷き、その上に白菜を立てて、花びらのような形に並べる。
- ④豚肉に片栗粉をまぶし、③の白菜の間に挟む。
- ⑤^②を④の全体にふりかけ、ラップをかけて電子レンジで約10分間加熱する。
- ⑥加熱後5分ほど置いてからラップを外し、小ネギを散らして好みのタレをかける。

【材料】2人分(1人分 186kcal)

- | | | | |
|--------|---------|-------|--------------|
| ◎豚もも肉 | 150g | ◎白菜 | 1/4 株 (500g) |
| ◎塩 | 小さじ 1/2 | ◎ニンジン | 100g |
| ◎片栗粉 | 大さじ 2 | ◎ワカメ | 水に戻して 80g |
| ◎酒 | 大さじ 2 | ◎小ネギ | 20g |
| ◎鶏がらだし | 小さじ 1 | | |
| ◎ポン酢 | 適宜 | | |
- しょうゆなど

緑茶化ススめ

島田市緑茶化計画は、市が島田市推進する市民参加型シティ緑茶化プロモーションです。計画

協力：FM 島田 ④広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

桜めしは、白米をしょうゆと酒で炊いた、ご当地料理。緑茶とともに、市内の飲食店で、さまざまなアレンジメニューが提供されています。

磯藤で人気の「桜めしとじゃこの焼きおにぎり」は、じゃこと山椒、粉末の鰹節が混ぜ込まれた焼きおにぎり。外側はパリッと香ばしく、中身はクリームチーズが入っており、和と洋の組み合わせがクセになる一品。



ごはん cafe かりん
かわはらしずか
川原静花さん



さくらめしごぼんだ



桜めしとじゃこの焼きおにぎり



磯藤
ふじたこうすけ
藤田幸助さん

緑茶を練り込んだパン生地で、桜めしを包んだ「さくらめしごぼんだ」。桜めしには、市内産の梅酢で漬けた紅生姜や、甘辛く煮た椎茸が入っており、マヨネーズがアクセントになっています。前日までに要予約。

FM 島田で放送中！ 緑茶化のススめ 毎週火曜日、午後0時5分から。WEBで24時間試聴可能。緑茶化計画サイト➡

