



ほっくほく♪
海老芋の揚げ煮

今月のシェフ…

JA遠州中央 女性部のみなさん



1人分当たり【エネルギー126kcal】

たんぱく質2.8g 脂質2.7g カルシウム49mg 鉄1.0mg 食塩相当量1.3g

家庭で作れる海老芋料理です。
甘辛い味付けが大人にも子どもにも大人気です。

材料 (4人分)

海老芋(孫芋)……………400g
片栗粉……………大さじ3
揚げ油……………適量
砂糖……………大さじ1と1/3
しょうゆ……………大さじ2
いりごま……………大さじ2

作り方

- ① 耐熱皿に皮のついたままの海老芋を並べ、水をひと回しかける。
- ② ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分程度加熱する。竹串を刺し、硬い場合は追加で加熱する。
- ③ ビニール袋に片栗粉と皮をむいた海老芋を入れ、片栗粉をまぶしつけ、180℃の油で揚げる
- ④ 鍋にAを入れて、ひと煮立ちさせ③をからめる。
- ⑤ いりごまをふる。

市の特産品を使用したレシピのほか、子どもたちの心と体を育てる給食レシピなど磐田の魅力の詰まったレシピを紹介しています。



クックパッドで
レシピ公開中



クックパッド 磐田市

検索

編集後記

海老芋を特集しました。初めて農家さんに密着し、天候の変化に悩まされながらも懸命に作業する姿に心打たれました。何より初収穫の時の笑顔が印象的でした。できあがった海老芋は絶品。採れたての高級食材をこうして味わえるのはこの地に住む特権だなど実感しました☺

広報クイズ

Q 海老芋が初めて磐田にやってきたのはいつ？

- ① 江戸時代中期
- ② 昭和初期
- ③ 平成初期

今月のプレゼント

A.海老芋約2kg(とよおか採れたて元気むら)……………2名様
B.図書カード1,000円分……………5名様

ページ番号 1002413

【応募方法】

正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。12月15日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、答え、希望のプレゼント、住所、氏名、年齢、広報いわたへの意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX 32-3946)へ



▲電子申請

9月号の答えは『③100年』でした。
の結果 (応募総数 195 通)