

# 広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581  
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【Eメール】[nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp](mailto:nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp) 【印刷・製本】株式会社アワード

この広報は再生紙を使用しています。印刷・製本は、大豆インクを使用しています。



## そばの実汁

そばの実は、収穫したそばを乾燥させて殻を取ったもので、そば独特の豊かな香りとプチプチな食感が、くせになり



そうな味わいです。今回ご紹介するそばの実汁は、和風リゾットともいえる一品。ぜひお試しください！

### 作り方（4人分）

- ① そばの実はさっと洗って20分程度水に漬けた後、20〜30分、好みの硬さにゆでる。ゆで上がったたら水にさらして、水を切っておく
- ② 鶏肉は細かく切り、ゴボウとニンジン、千切りにする
- ③ 沸騰しただし汁に鶏肉、ゴボウ、ニンジンの順に入れ、しょうゆと酒で味を調えながら火が通るまで煮る
- ④ ③に①を加え混ぜて器に盛り、長ネギを添える

### 材 料（4人分）

● そばの実	100g
● 鶏肉	80g
● ゴボウ	60g
● ニンジン	60g
● だし汁	800g
● しょうゆ	60g
● 酒	10g
● 長ネギ	40g

【レシピ協力／竹内農園】