

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 TEL0133-72-3145 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/EX/> 【Eメール】 nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp 【印刷・製本】株式会社アイワード

みーやんの採れたて野菜レシピ

新野菜アイスプラント & いしかり DE CHU(ミニトマト)

石狩で栽培されている新野菜「アイスプラント」をご存じでしょうか？葉と茎の表面に水滴がついているような光沢があり、シャキッとした歯ごたえとあつさりした塩味が特徴的な新食感野菜です。βカロテンが豊富で、生活習慣病の予防に役立つ野菜としても注目されていますよ！また「いしかり DE CHU」は、減農薬・減化学肥料栽培に取り組む石狩の生産者グループが栽培するミニトマ



ト。今回は、そんなJAいしかり地物市場「とれのこと」でも人気の野菜を使って、夏にぴったりなマリネをご紹介します。

作り方

- ① ミニトマトは十字に切れ目を入れてから湯につけ氷水にとり、湯むきする
- ② アイスプラントは食べやすい大きさにちぎっておく
- ③ マリネ液を混ぜ合わせ、皿にもった①②にかける

材料

- いしかり DE CHU(ミニトマト)・・・1パック
 - アイスプラント・・・1袋
 - マリネ液(市販品でも可)
 - 酢・・・40cc
 - オリーブオイル・・・50cc
 - 砂糖・・・小さじ2
 - 白ワイン・・・小さじ1
 - ハーフソルト・コシヨウ・バジル・・・適宜
- 【レシピ協力】「浜梨かふえ」木村光江さん

まちの情報はインターネットテレビやFMラジオでもぜひチェックしてください!

ERI's ありす いしかりネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>

AIR 60.4 FM HOKKAIDO Ishikari Platto Radio~カリプラ!
 毎週火曜12:30~12:55

81.3MHz FMあいらじ
 毎週金曜17:15~17:45