

# 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/ki/> 【EX-URL】 [nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp](mailto:nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp) ■印刷・製本／株式会社アイノード

この広報誌は再生紙を使用しています。印刷代金は、天ぷら利用の印刷物油圧を使用しています。



## 小松菜とじゃこの野菜ふりかけ

今号から「JAいしかり地物市場」と「これのさと」内にある「浜梨かふえ」の木村光江さん（野菜ソムリエ）が地元野菜を使ったレシピを紹介します。二回目は「小松菜」。カロテンやカリウム、カルシウムがたっぷりな小松菜は、特にカルシウムがホウレンソウの3倍以上とも。今回は体内吸収率を高めるため、ちりめんじゃこかつお節を組み合わせました。小松菜はアクが少なく、下ゆで不要なので、シャキッと



した菌ざわりを生かした調理がおすすぬ。保存するときはしめらせた新聞紙に包み、冷蔵庫に立てて入れ、2、3日で食べきりましょう。

### 作り方

- ①小松菜の根元を広げながらよく洗い、葉先はとっておく。茎から3分の2を目安に1cm幅に切る。葉の部分はみそ汁の具などに使う
- ②フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこを炒め、①を加える
- ③②にめんつゆ、みりん、ごまを加えいため合わせる
- ④仕上げにかつお節をちぎりながら加え、汁けを吸収させていため合わせる。短時間で色よく仕上げる

### 材 料（4人分）

- 小松菜……………100g
- ごま油……………適量
- ちりめんじゃこ……………約20g
- めんつゆ（濃縮）……………大さじ1
- みりん……………大さじ2
- ごま……………大さじ1
- かつお節……………ひとつかみ

【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 毎日 いしかりネットテレビ  
<http://www.i-eris.tv/>

AIR 80.4 FM HOKKAIDO Ishikari Platto Radio〜カリプラ!  
 毎週火曜12:30〜12:55

81.3MHz FM あいらじ  
 まつほろラジオ 毎週金曜17:15〜17:45