



やいた☆クッキン GOOD



～ ナスのステーキ ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・水ナス……………3本
- ・大根おろし……………30g
- ・塩……………適量
- ・ポン酢……………小さじ2
- ・こしょう……………適量
- ・大葉……………4枚
- ・油……………適量

作り方

- ①水ナスのへたを取り、3センチの厚さに切る。
- ②塩をふり、水が出てきたらキッチンペーパーで水気を取る。
- ③フライパンを熱したら油を入れ、ナスの両面に焼き目がつくまで焼く。
- ④キッチンペーパーを敷いた上に③をとり、塩・こしょうをふりかける。
- ⑤大根おろしをかるく絞り、ポン酢と合わせる。
- ⑥大葉を飾り、盛り付けて完成！！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

レジ袋の有料化がスタート！断固レジ袋は買わないと決めた私は、コンビニでおにぎり購入時にマイバックを忘れ、手に持って帰ることに。その道中、おにぎりを落とし、水たまりの手前ギリギリでストップ。おむすびころんの童話を思い出しました…。(チャーリー)

皆さんは災害に備えて備蓄していますか？昨年の台風の際、迫る危機に備え買い物に行ったものの必要としているものはどのお店でも品切れ状態…自分の地域は大丈夫！と過信せず、日頃から万が一に備えておかななくてはならないなど実感しました。(こっこ)

子どもたちの夏休みが始まりました。遊びに行きたいけど「コロナが…」と考えて遠出は敬遠しがちになりませんか？こんな時こそ「ジモト遊び」。市内でもカヌーなどのアウトドアスポーツが楽しめるので、親子で地元の魅力を再発見してみませんか。(おじやる)

5月にビニールプールを新調した我が家。どうせなら大きい物を！と思い購入したものの、思いのほか片付けが大変…。ですが、今年は学校でプールの授業が行えない分、大きさは比べものになりませんが、自宅で思いっきり楽しんでもらえればと思います。(ペンペン草)

募集 緑とつつじの八方高原ふるさと便【限定200口】

受付期間／

8月18日(火)～9月7日(月) 8:30～17:00

※土・日を除く(道の駅やいたは、土・日申込可能)

発送予定日／

9月24日(木)

野菜便

11品目：3,900円 13品目：5,400円
矢板たかはら米、味噌、巨峰、ピーマン、
なす、りんごジュース、たまご など

新米 「矢板たかはら米」

7kg：3,900円 11kg：5,400円
15kg：7,000円

フルーツ便 【限定30口】

5品目：3,900円
矢板たかはら米、シャインマスカット、梨 など

※すべて送料込みの金額です。

(お届け先が北海道・四国・九州の場合は、別途300円、
沖縄の場合は、別途1,500円がかかります。)

※農作物の生育や天候により、発送日・品目が変更になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。



※写真はイメージです。

申込方法／

農林課、農業公社、道の駅やいたにある申込書に記入の上、代金を添えてお申し込みください。ファクス、ホームページからの申し込みも可能です。

問い合わせ／

矢板市ふるさと便推進協議会事務局(市農業公社内)

☎(43)2650 FAX(43)2651

HP http://www.yaita-nougyoukousya.jp