



やいた☆クッキン GOOD



～青ネギとしいたけのつくね串～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・鶏ひき肉……………250g
- ・青ネギ……………2本
- ・しいたけ……………2枚
- ・ショウガ……………1かけ
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量
- ・卵黄……………1個
- ・片栗粉……………大さじ1

【たれ】

- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ4
- ・酒……………小さじ4

作り方

- ①青ネギは5mm幅、しいたけは5mm角に切り、ショウガはすりおろす。
- ②①を鶏ひき肉、塩、こしょう、卵黄、片栗粉とあわせて粘りが出るまでよく混ぜ、円盤形にする。
- ③弱火で10分程度、両面に焼き目がつくまで焼く。
- ④たれを合わせフライパンに入れ、つくねにからませる。
- ⑤適度なとろみがついたらできあがり。お好みでゴマをふる。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

表紙の給食の取材中、美味しそうなにおいをおすそ分けしてもらいました。すると私の腹ペコなお腹からグーという音が!?。静かに味わう子どもたち前で、その音が響く羽目に…内心恥ずかしい私でしたが、何食わぬ顔でその場を乗り切りました(チャーリー)

朝晩の冷え込みにより、紅葉も日ごとに輝きを増しています。表紙の写真を見て、地産地消の料理に挑戦!この時期は、リンゴが旬ですね。矢板産リンゴを調達し、子ども達の手を借り、苦労しながらアップルパイが完成。地の食材は、やっぱりおいしい!!(フリーダム)

先日散髪に行きました。風呂上がり髪に乾かすのが億劫なのでいつも「短めで!」とオーダーしています。しかし、今回ばかりは店を出た瞬間に後悔。急に冷え込んできた時期だったので頭が寒い!襟足がとても寒い!身体が慣れてからにすればよかった…(RYU)

今月号の表紙と表紙裏の給食風景。食欲をそそりますね。食材の生産者の方にはもちろん、給食を提供して下さる、栄養士さんや調理員さんにも感謝ですね。ちなみに、23日は勤労感謝の日。日々の生活は働く誰かのおかげで成り立っている事を忘れずにいたいものです。(ペンペン草)

募集 緑とつつじの八方高原ふるさと便 ～お歳暮便・限定400口～

野菜便	12品 3,900円、13品 5,400円 (矢板たかはら米、味噌、リンゴ、イチゴ、白もちなど)
和牛すきやき便	6品 6,000円 (とちぎ和牛、生シイタケ、ネギ、春菊、タマゴなど)
豚しゃぶ便	6品 5,400円 (和豚もちぶた、生シイタケ、ネギ、リンゴ、タマゴなど)
お雑煮便	8品 3,900円 (白もち、豆もち、ネギ、生シイタケ、大根など)
限定30口 矢板高校コラボ便	6品 3,500円 (矢板高校生が栽培したリンゴ、トマト、お米など)
米便	7kg 3,900円、11kg 5,400円、15kg 7,000円
自然薯便	約1.3kg 3,900円

※上記は本州への送料込みの金額です。発送先が北海道・四国・九州の場合は+300円、沖縄の場合は+1500円となります。

受付期間／

11月2日(月)～20日(金) 8:30～17:00

※土・日・祝休日を除く(道の駅やいたは申込可能)

発送予定日／12月10日(木)



※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。

※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。

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)

☎(43)2650 FAX(43)2651

HP <http://www.yaita-nougyokousya.jp>