



梅雨から夏の蒸し暑くて食欲のない  
時には、さっぱりと酢を使った料理が  
オススメです！お好みの野菜でどうぞ！



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2015

# やいた☆クッキン GOOD

～夏野菜と鶏肉の酢豚風～

## 材料 (4人分)

- 鶏むね肉 1枚
- ズッキーニ 1本
- 米粉 大さじ2
- ピーマン 2個
- なす 2本
- 塩コショウ
- 油

## 作り方

- ①鶏むね肉は1口大に切り、塩コショウをし、米粉をまぶしておく。
- ②なす、ズッキーニ、ピーマンは乱切りにする。
- ③あんの材料を全て合わせておく。
- ④熱したフライパンに多めの油と①の鶏肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ⑤肉を一度取り出し、他の野菜を炒める。
- ⑥茄子がしんなりしたら肉を戻し入れ、合わせておいたあんの材料を入れる。
- ⑦とろみがついたら味を整えて、できあがり。



- <あん>
- 酢 40g
  - ケチャップ 40g
  - 砂糖 40g
  - 水 150g
  - レモン汁 大さじ1
  - 米粉 大さじ1/2

## 《編集後記》 いいあんばいだわ～

家族ぐるみで自転車に乗り始めました。5月の連休には、小学生の息子が弱音も吐かず、2日かけて70kmを走破！私の腕も田植えと連日のロングライドで夏を先取りした黒さになりました。息子と一緒に走ることができる、これからの自転車ライフが楽しみです。(奏)

ここ数年、梅雨の時期が来るとレインブーツを買おうか迷います。せっかくなら可愛いものを買いたいと思っているのですが、なかなか好みのものに出会えません…。今年こそは好みのレインブーツを探して、雨の日も元気に外出したいと思います！（凜）

広報紙に掲載されていた、前市長の「比翼の束」が一冊の本になりました。自費出版で販売はされておりませんが、市の図書館で貸し出しています。私も読みましたが、3期12年のいろいろな出来事が思い出され、何度も読み返してしまいました。(メモリー)

新年度がスタートしたと思ったら、もう6月です。ぼさっとしてるとこのまま、ぬるーと1年が過ぎてしまいそうな気がするので、ここで気持ちを切り替えて時間を有効に使えるように自分に厳しくしていきたいと思います。(与太郎)

## 募集 限定300口 緑とつつじの八方高原ふるさと便・お中元便

受付期間／6月1日(水)～22日(水)  
※土・日を除く8:30～17:00  
(道の駅やいたは、土・日申込可能)

発送予定日／7月6日(水)

**野菜便**  
12品目  
3,500円

①矢板たかはら米(1kg) ②みそ  
③生しいたけ ④とまと ⑤巨峰  
⑥じゃがいも ⑦みつば ⑧きゅうり ⑨なす  
⑩たまねぎ ⑪高原たまご ⑫りんどう

**野菜便**  
14品目  
5,000円

①矢板たかはら米(3kg) ②みそ ③生しいたけ  
④りんごジュース ⑤とまと ⑥巨峰  
⑦じゃがいも ⑧みつば ⑨きゅうり ⑩なす  
⑪チーズ ⑫たまねぎ ⑬高原たまご ⑭りんどう

**米便**  
(矢板たかはら米)  
7kg: 3,500円 11kg: 5,000円  
15kg: 6,700円

**バーベキュー便**  
6品目  
5,000円

①肉(牛カルビ300g・豚ロース250g)  
②ピーマン ③生しいたけ ④なす  
⑤たまねぎ ⑥ジャンボにんにく

※すべて送料込みの金額です。  
(ただし、本州以外は別途300円かかります。)



(写真はイメージです)

### 申込方法／

農業振興課、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。  
※農作物の育成や天候により、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-nougyoukousya.jp