



材料 (4人前)

- | | | | |
|----------|-----------------|-------|----------|
| ・米 | 300g (2合) | ・のり | 適量 |
| ・かんぴょう | 25g (もどして約150g) | 調味料 | |
| ・乾しいたけ | 中3枚 | ・だし汁 | 350ml |
| ・ごぼう | 25g | ・砂糖 | 大さじ3と1/2 |
| ・にんじん | 50g | ・しょうゆ | 50ml |
| ・油揚げ | 1枚 | ・酒 | 大さじ3と1/2 |
| ・いんげん | 5枚 | ・みりん | 大さじ1と1/2 |
| ・卵 (錦糸卵) | 1個 | ・サラダ油 | 大さじ2 |
| ・紅ショウガ | 適量 | | |

作り方

- ①米は炊く30分前に洗ってざるにあげておき、かために炊く。
- ②かんぴょうは水洗いし塩でよくもみ、水に5～10分つけてから水を取り替え、よく洗い流し2cmくらいに切る。
- ③水で戻した乾しいたけと油揚げを千切りにし、にんじん、ごぼうはさがきにする。ごぼうは水につけてアクを抜く。
- ④鍋にサラダ油を熱し、②と③の具を炒め、調味料で味付けして煮る。
- ⑤①に④の具をのせ、5分程度蒸らし、全体を混ぜ合わせ器に盛る。錦糸卵、ゆでたいんげん、のり、紅ショウガの千切りを飾ってできあがり。

やいた☆クッキン GOOD
～五目めし～



道の駅やいたなどで販売している旬の食材
を使ってアレンジしてみるのもいいかも！
色どり鮮やかに盛り付けてみましょう♪



レシピ提供元：矢板市生活研究グループ協議会

《編集後記》 いいあんばいだわ～

特集を作ろうと思った際、改めて八ヶ岳原の魅力を考えてみました。草花？動物？風景？滝？色々思いつきましたが結局一つに絞れませんでした。でも一つ言えることは八方に行く前日の夜はウキウキして眠れないってこと。行く度に新しい何かが見つかる。まさしく私にとってハッピーハッピー(八方)です。(虎之助)

今月は八ヶ岳原を特集しましたが、実は一番有名である「レンゲツツジ」が満開のところをよい天候のもとで見たことがありません…。昨年の満開の時期は雨や霧で視界が悪かったり、別の晴れた日には時期を過ぎ始めていたり…。今年こそは！とリベンジに燃えています！(凜)

5月21日は二十四節気の「小満」です。「陽気が良くなり万物が満ち始める頃」なんだそうですが、この小満、二十四節気の中でもちょっとマイナーな節気のように感じます。梅雨入り前の、とても過ごしやすい時期なので、外へ出ていろいろと活動したいものです。(元3の2)

4月から秘書広報課に配属になりました。皆様にフレッシュな矢板の情報を発信していきますのでよろしくお願い致します。最近の日々の忙しさに紛れ、素直に妻への感謝の気持ちを表すことを忘れがちな自分自身を反省する今日この頃です。(伊達男)

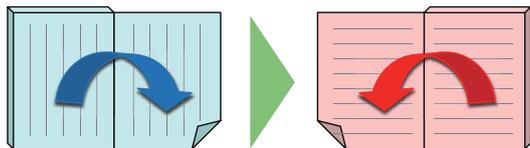
「広報やいた」の構成が変わりました！

市民の皆さんからの声を参考に、広報やいたの内容を見直しました。大きく変わった点は以下の4点です。

今後とも改善を行って、読みやすい紙面づくりに努めますので、ご意見などがありましたらお寄せください。
問い合わせ／秘書広報課 ☎(43) 3764

右びらきから左びらきに

掲載している記事の内容が横書き中心となっていますので、ページや文章の流れに合わせて左びらきにし、読みやすいようにしました。



カレンダーを2つに

ご利用いただく用途に合わせて、カレンダーを「こども向け」「おとな向け」の2つに分けました。広報紙から引き抜いて、壁に貼るなどしてご活用ください。



子育て相談室 (P14・子育てコーナー)

子育て中の皆さんから多く寄せられる質問や「パパママ応援サイト とまな～る」に投稿された質問などを紹介する「子育て相談室」のコーナーを新設しました。子育てに関する質問はぜひ「パパママ応援サイト とまな～る」にお寄せください。

料理コーナー (P32・裏表紙)

料理レシピを紹介するコーナー「やいた☆クッキン GOOD」を作りました。市内のいろいろな団体の方々にご協力をいただき、矢板の食材を活用したレシピや、健康によいレシピなどをご紹介していきます。ぜひみなさんもお試しくささい。