

今月の料理

Vol.6 白菜のクリーム煮

これから寒くなると、白菜の甘味が増しておいしくなります。
ぜひ、ご賞味ください。

〔栄養価(1人分)〕
エネルギー：170kcal、たんぱく質：10.5g
脂質：7.0g、塩分：1.4g

●材料・分量 (約4人分)

- ・豚肉 (小間切れ) …… 120g
- ・こしょう …… 少々
- ・酒 …… 小さじ2杯
- ・片栗粉 …… 10g
- ・白菜 …… 320g
- ・しめじ …… 100g
- ・にんじん …… 100g
- ・サラダ油 …… 大さじ1杯
- ・コンソメ (顆粒) …… 4g
- ・塩 …… 3g
- ・薄力粉 …… 20g
- ・牛乳 …… 240cc
- ・パセリ …… 4g

●作り方

- ①豚肉は、大きい場合は食べやすい大きさに切り、こしょうと酒で軽く下味をつける。その後、片栗粉を薄くまぶしておく。
- ②白菜はざく切り、しめじは石づきを取ってほくしておく。にんじんはいちょう切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①をいためる。火が通ったら、白菜の白い部分としめじ、にんじんを入れていためる。白菜とにんじんがやわらかくなったら、コンソメと塩・こしょうを入れる。
- ④火を弱めて薄力粉を入れて、全体を混ぜる。
- ⑤白菜の葉の部分を入れてさらに混ぜ、牛乳を入れて全体にとろみがつくまで混ぜる。
- ⑥器に盛り、刻んだパセリを散らす。



今号の料理は、市食生活改善推進員協議会河浦分会 (池田美代子分会長ほか、30人) が担当しました。

今月号の表紙



9月6日に天草文化交流館で行われた、「ジオパーク認定記念講演会&体験ブース」のようす。陶芸手びねり教室では、子どもが真剣な表情で恐竜の陶器づくりに取り組んでいました。

宮地岳町にある行人岳 (普賢岳) の登山道に、珍しいキノコが生えていました (9月3日撮影)。熊本きのこの会に問い合わせたところ、これは『ウススキヌガサタケ』というキノコ。発生数が少なく、レース状の傘のような菌網が美しく開くのは、数時間だけのことです。

珍しいキノコ “ウススキヌガサタケ”

宝島スナップ

