

食改さん直伝

今月の料理

Vol.19 里芋の煮っころがし

〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：101kcal、たんぱく質：2.0g
脂質：0.1g、食塩相当量：1.1g

●材料・分量（約4人分）

- 里芋(小芋) …… 12～16個(400g)
- ゆずの皮 …… 少々
- だし汁 …… 1カップ
- 砂糖 …… 大さじ1杯
- ④ ●酒 …… 大さじ2杯
- みりん …… 大さじ2杯
- 薄口しょう油 …… 大さじ1と1/2杯

●作り方

- ①里芋は皮をよく洗い、根元を少し切り落とす。その後、たっぷりの湯で約5分ゆでて、水で冷ましてふきんなどで包んで皮をむく。
- ②なべに里芋と④を加えて、落としぶたをして弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③器に盛り付け、ゆずの皮をすりおろしてかける。

里芋がおいしい季節です
シンプルな煮物にしてどうぞ！



今号の料理は、市食生活改善推進員協議会倉岳分会（大手信子分会長ほか、13人）が担当しました。

天草花咲プロジェクト
あまくさ
オープンガーデン
あまくさオープンガーデン登録の
自慢のお庭を紹介します。

赤崎手造りの庭

やぶそうきち
藪壮吉さん宅のお庭
(50坪・有明町赤崎)

秋はコスモスや皇帝ダリアが咲きます。皆さん、ぜひご覧ください。



写真=平成26年10月撮影

- * 駐車場 = 4～5台。
- * 公開日 = 年間を通して鑑賞できます(午前10時から午後4時まで)。
- * 人数制限 = 一度に10人まで。
- * 訪問時の連絡 = 電話(☎0062)または郵便(氏名〔代表者〕・人数・連絡先を記入)で連絡してください(電話の場合は午後5時から同7時まで)。
〔郵送〕〒861-7201市内有明町赤崎329
藪壮吉あて

*** あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁(別館)・都市計画課☎1111へ***