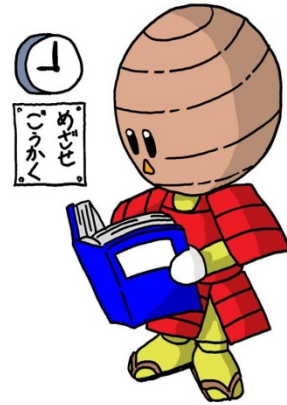


= 今月の旬な食材 =

農畜産物&食育推進キャラクター

旬な食材と豆知識、食材を利用した1品と、食材をモチーフにした
新城市食育推進キャラクター「お食べん武将隊」(全12種)を紹介します。



八名丸さといも

愛知の伝統野菜に選定され、【八名丸】として商標登録されている。丸い形と粘りが強いことが特徴。

やなまる

さといも界では由緒正しいお家柄。粘り強くコツコツ努力する。

旬の食材を使った1品

里芋と豚肉の中華風揚げ煮



☆材料☆ (4人分)

里芋 (皮をむいたもの)	500 g
豚肉 (薄切り)	200 g
下味	
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
しょうが (みじん切り)	1片
ねぎ (みじん切り)	大さじ2
酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
砂糖	大さじ1.5
サラダ油	大さじ1
揚げ油	適宜
青み野菜 (茹でたもの)	適量

☆作り方☆

- ①里芋を繊維に沿って縦5mmに切る。170℃の揚げ油に入れて、竹串が通るまで揚げる。
- ②豚肉は3~4cm幅に切り、下味を絡めておく。
- ③中華鍋にサラダ油を入れ、しょうがを入れて弱火で炒め、ねぎを加える。
- ④③に豚肉を加えて炒め、火が通ったら①と材料Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。青み野菜を加えて混ぜ合わせる。

料理：新城市食育推進実行委員会
(農村輝きネット・しんしろ)