

= 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。



和牛

県内でも有数の肉用和牛子牛の生産地で、鳳来牛が特産品。A5ランクの肉が最高級。



えーごろう

熱血な性格。みるくひめとは契りを交わした兄弟となり、耳標を分け合っている。とても、とても熱い。

旬の食材を使った1品 韓国風海苔巻き



☆材料☆ (2本分)

ごはん	300g
牛肉切り落とし	60g
にんじん	5 cm
たくあん	5 cm
ほうれん草	4 株
海苔	2 枚
しょうが	1/2 片
にんにく	1/2 片
ごま油	小さじ 5.5
塩	小さじ 1.5
酒	小さじ 3
しょう油	小さじ 3

☆作り方☆

- ①にんじんは、斜め輪切りを細切りにしてごま油(小さじ1)で炒め、塩を少々ふる。
- ②たくあんも1と同様に切り、ごま油(小さじ1)で炒め、酒(小さじ1)をふる。
- ③熱湯に塩を少々入れてほうれん草を茹でる。かたくしぼってごま油(小さじ1)、しょう油(小さじ1)で和える。
- ④牛肉は食べやすい大きさに切り、ごま油(小さじ1)で炒める。色が変わったら、しょう油、砂糖、酒を各小さじ2ずつ入れ、にんにくとしょうがのすりおろしで味をつける。
- ⑤ごはんをボウルに入れて、ごま油(小さじ1.5)、塩小さじ1を混ぜる。
- ⑥巻きすに海苔1枚をのせ、半量のごはんを広げ、1~4の材料を半分ずつのせて巻く。巻いたら、食べやすい大きさに切る。

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)