



第55回

秋野菜と豚バラ肉の甘酢あえ



今月のパワーフード エシャレット



中田島砂丘に近い水はけの良い砂地を中心に栽培が盛んな浜松の特産品です。

材料(2~3人分)

- エシャレット:100g
- 浜松産豚バラ肉(焼き肉用):200g
- サツマイモ:1本(200g)
- レンコン:100g
- ニンジン:100g
- ミツバ:20g (3分の1束)
- 砂糖:大さじ2.5
- しょうゆ:大さじ2.5
- 酢:大さじ2.5
- 塩コショウ:少々
- 片栗粉:大さじ2
- 揚げ油:適量

A

作り方【調理時間:30分程度】

- ① レンコンを輪切りにし、酢水に10分つける。
- ② ボウルにAを入れ、一口大に切ったエシャレットを入れる。※葉付きのエシャレットを使う場合は葉も入れる
- ③ 豚肉を一口大に切り、塩コショウと片栗粉をまぶす。
- ④ サツマイモとニンジンを一口大の乱切りにし、170℃の油で3分程度素揚げする。
- ⑤ ①の水気を取り、170℃の油で1分程度素揚げする。
- ⑥ ③を170℃の油で2分30秒揚げ、一度取り出す。油の温度を180℃にしてから再度1分程度揚げる。
- POINT 最後に高温で揚げることで、豚肉の表面がカリッとになります。
- ⑦ フライパンに②、④、⑤、⑥を入れ、全体が絡むように温める。
- ⑧ ミツバを葉の根元で切り、残りのじくも2cmに切る。
- ⑨ ⑦に⑧をのせて完成。

レシピ提供者からひとこと

エシャレットは火を通し過ぎず、シャキシャキ感を残すとよりおいしくなります。就労支援を受けて働くスタッフが扱うエシャレットとミツバを使い、生産者の思いも込めて作っています！



レシピ提供者
ごんまるとごん讀(ざ) 代表
なかやま ただし
中山 忠さん

～今の仕事に就いたきっかけは？～
食と就労支援を通じて「誰もが笑ってイキイキと暮らせる社会づくり」を目指したいという思いからです。

あなたの声を市政に反映させる パブリック・コメント制度

案件	募集・公表期間	担当課(Eメール)	電話・ファクス
浜松市スポーツ推進ビジョン(第3期浜松市スポーツ推進計画)(案)	11月15日(金)~ 12月16日(月)	スポーツ振興課 Eメール sports@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2421 FAX 050-3730-1391
第3次浜松市環境基本計画(案)		環境政策課 Eメール kankyoku@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎453-6146 FAX 050-3606-4345
第3次浜松市国際戦略プラン(案)		国際課 Eメール kokusai@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2359 FAX 050-3730-1867
第3次浜松市人権施策推進計画(案)		福祉総務課人権啓発センター Eメール jinken@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2031 FAX 450-7702
第3次浜松市中山間地域振興計画(案)		市民協働・地域政策課(中山間地域振興担当) Eメール chusankan@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎922-0200 FAX 922-0049
第4次浜松市犯罪のない安全で安心なまちづくり計画(案)		市民生活課 Eメール simink@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2231 FAX 452-0291
第4次浜松市男女共同参画基本計画(案)		UD・男女共同参画課 Eメール ud@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2561 FAX 457-2750
浜松市上下水道基本計画(案)【骨子】	11月20日(水)~ 12月20日(金)	上下水道総務課 Eメール suidow-s@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎474-7012 FAX 474-0247
浜松市公共施設等総合管理計画(案)		アセットマネジメント推進課 Eメール asset@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2533 FAX 050-3730-0119
「宅地造成等工事規制区域」及び「特定盛土等規制区域」(案)		土地政策課(盛土対策担当) Eメール tochi@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2307 FAX 050-3737-6815
浜松市農業振興ビジョン(案)		農業水産課 Eメール nousui@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2333 FAX 050-3606-6171

【ご意見がある場合】意見書(様式不問)に、住所・氏名または団体名・電話番号・メールアドレス(ある人)を書いて、直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで担当課へ

【閲覧方法と配布場所】意見募集の内容は **市HP▶パブコメ** **検索** で閲覧できます。また、担当課、区役所・区振興課、行政センター、支所、協働センター、ふれあいセンター、市政情報室(市役所北館2階)、市民協働センター、中央図書館でも配布または閲覧できます



パブコメ