



第57回

サツマイモとウズラの卵パンケーキ



材料(2人分)

ウズラの卵: 6個 浜松パワーフード  
 ミカン(缶詰でも可): 少量  
 ホットケーキミックス: 1袋(200g)  
 牛乳: 140ml  
 サツマイモ: 50g

作り方【調理時間:40分程度】

- ① サツマイモをフライパンに入れて1cmほど水を入れ、20～30分弱火で蒸す。(蒸し時間は大きさにより異なる。目安は竹串がスッと通る程度)  
POINT サツマイモは芯まで火が通るように蒸してください
- ② ボウルにウズラの卵を割り入れて、ホットケーキミックス、牛乳を入れて混ぜる。
- ③ 蒸したサツマイモを1cm角に切って②の中に入れて混ぜる。
- ④ 温めたフライパンに③を流し入れ、弱火にして両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 薄皮をむいたミカンをトッピングして出来上がり。

今月のパワーフード  
ウズラの卵



ウズラの卵は夏より冬の方が濃厚でおいしいです。柄がはっきりしていて殻が少し白っぽくなっているものがおすすめです。

レシピ提供者からひとこと

ウズラの卵は鶏の卵よりビタミンAが多く含まれているので風邪予防におすすめです。他にも鉄分やビタミンB12なども多く含んでおり、健康に良い食材です。ウズラの卵を使うことで黄身の割合が多くなり、濃厚なパンケーキに仕上がります。旬のサツマイモとパンケーキの相性も抜群です。



レシピ提供者  
 (有)浜名湖ファーム専務取締役  
 近藤 尚さん

～今の仕事に就いたきっかけは？～  
 小さい頃からウズラに触れあって卵を食べてきました。これからもおいしいウズラの卵を多くの人に食べてもらい、喜んでもらいたいという思いで農家を継ぎました。

三遠南信 ふれあいウォーク

《遠州地域275》

手仕事でおいしく育つ  
浜名湖産のカキとノリ



冬は、浜名湖で養殖されているカキやノリが旬を迎えます。

浜名湖の南側は酸素がたっぷり含まれた海水が入り込み、北側は栄養分となるプランクトンが豊富です。カキの養殖では、南側の今切口付近から北側の奥浜名湖まで、成長段階に応じて移動させます。カキは、水揚げした後、その日のうちに熟練の手でむき身にして出荷されます。

浜名湖産のノリは、鮮やかな緑と磯の香りが特徴です。ノリは、水中で成長が早まるものの、水に入っている時間が長すぎると弱るため、潮や天候を見て養殖の網の高さを微調整しながら大事に育てられます。生のノリは、酢の物やみそ汁の具として地元で親しまれています。そのほかパスタやパンケーキ、トーストなど、

さまざまな料理に加えるのもおすすめです。

2月には、浜名湖畔にある浜名湖ガーデンパークで「おいしい舞阪まるごと体験フェア」を開催します。カキやノリ、ウナギなどを販売するほか、あら汁無料配布やカキむき体験、ノリ炙りコーナーなども登場します。

おいしい舞阪まるごと体験フェア

日時: 2月2日(日) 9:00～14:00

場所: 浜名湖ガーデンパーク

イベント広場(中央区村櫛町)

詳細は舞阪町観光協会のホームページまたは電話(☎592-0757)で確認してください。

HP▶ 舞阪町観光協会

