



第58回

「浜名湖のり」のパスタ



今月のパワーフード
浜名湖のり

浜名湖で採れるノリは、鮮やかな緑色と強い磯の香りが特徴の青ノリです。特許庁が地域ブランド保護などを目的に創設した地域団体商標に「浜名湖のり」として登録されています。

材料(3~4人分)

浜名湖のり(生ノリ):100~150g
パスタ:300g
ニンニク:4~5片
オリーブオイル:大さじ3
塩:適量
ハム:適量

レシピ提供者からひとこと

舞阪の居酒屋で出会った、海苔パスタのおいしさに感動し、和食以外にもいろいろな料理に使えるんだと、その魅力を再発見しました。
今回は具にハムを使いましたが、他の具材でもおいしくできます。
青ノリは香りが豊かでビタミンやミネラルを豊富に含む栄養価の高い食材です。さらに、ブロッコリーやキノコなどの野菜を入れると栄養バランスもよくなり、おすすめです。

作り方【調理時間:20分程度】

- ① ニンニクはみじん切りにし、ハムは幅1cm程度の細切りにする。
- ② 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、①を弱火でニンニクがきつね色になるまで炒める。
- ③ パスタをゆでる。
- ④ ③を②のフライパンに移し、パスタのゆで汁を少々入れ、パスタとハムが絡むように中火で5分くらい炒める。
- ⑤ 火を止めて浜名湖のりを入れ、さっと混ぜたら完成。

POINT 生ノリに火が通り過ぎると風味が飛んでしまうので、最後にあえる程度にしましょう。



レシピ提供者
株式会社白柳水産
白柳 成美さん

~今の仕事に就いたきっかけは?~

家業であるノリの養殖を手伝っていた頃に、養殖の面白さや魅力に気づき、この仕事に就きました。全国的にはまだまだ知られていない「浜名湖のり」の魅力を、たくさんの人に伝えたいです。

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	公表期間	担当課(Eメール)	電話
浜松市人権を尊重し多様性を認め合う差別のない社会づくり推進条例(案)	2月5日(水)~	福祉総務課人権啓発センター Eメール jinken@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2031
第3次浜松市中山間地域振興計画(案)	2月17日(月)~	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
第4次浜松市男女共同参画基本計画(案)	2月19日(水)~	UD・男女共同参画課 Eメール ud@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2561
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)		スポーツ振興課 Eメール sports@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2421
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
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
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
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
「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
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
浜松市上下水道基本計画(案)【骨子】		上下水道総務課 Eメール suidow-s@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎474-7012
浜松市川づくり計画(案)		河川課 Eメール kasen@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2451
第3次浜松市人権施策推進計画(案)	2月21日(金)~	福祉総務課人権啓発センター Eメール jinken@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2031
浜松市のみちづくり計画(案)		道路企画課 Eメール douroukikaku1@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2427
浜松市こども計画(案)		こども若者政策課 Eメール katei@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2795

【閲覧方法】結果の内容は **市HP**▶**パブコメ** **検索** または、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、中央図書館でも閲覧できます

