



第59回

がんもどきの含め煮 ミカン風味



材料(2人分)

ミカン:1個
がんもどき:2個
サヤインゲン:2本
ニンジン:4分の1本
水:300ml
砂糖:大さじ2
顆粒カツオだし:小さじ1
みりん:大さじ2
しょうゆ:大さじ2



A

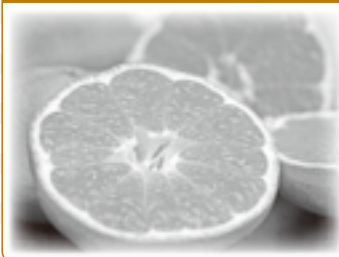
作り方 【調理時間:30分程度】

- ① 皮をむいたミカンを粗く切り、ミキサーにかけてペースト状にしたあと、裏ごしする。
- ② サヤインゲンの筋を取り、4等分に斜め切りする。
- ③ ニンジンの皮をむき、5mm 程度の輪切りにする。
- ④ がんもどきを2等分に切り、沸かしたお湯でさっとゆでて油抜きしたあと、冷まして水気を拭き取る。
- ⑤ 鍋にA、③、④を入れ、中火で5分ほど煮る。
- ⑥ 弱火にし、落としぶたをしてさらに20分ほど煮る。
- ⑦ ⑥に①、②を入れて1分ほど煮たら完成。

POINT

ミカンを煮詰めると香りがなくなるので、最後にさっと火を通す程度にしましょう。

今月のパワーフード
三ヶ日みかん



レシピ提供者からひとこと

ミカンは、カツオだしやしょうゆのうま味成分と相性が良い食材で、料理の隠し味や風味付けにも使えます。15年ほど前に、小・中学生、高校生たちと一緒に、ミカンを使った料理の調査をしました。およそ200のメニューが集まり、皮をむいて食べる以外のミカンの利用方法の多さに驚きました。皆さんも、ミカンのさまざまな使い方を考えてみてください。



レシピ提供者

株式会社フードランド 代表取締役
三ヶ日町観光協会 会長
中村 健二さん

～今の仕事に就いた

きっかけは？～

祖父が精肉店を始め、私は3代目として今の仕事に就きました。「食べるものなら何でも」と取り扱う食材のジャンルを広げ、お客様である専門料理の調理師の人たちから学びながら、さまざまな食材の研究もしています。

令和6年度住民税非課税世帯に対する給付金

種類	住民税非課税世帯	こども加算
条件	2024(令和6)年12月13日に浜松市に住民登録がある世帯 ※住民税が課税されている人の扶養親族だけの世帯などは受給できません	
給付額	3万円 (1世帯あたり)	2万円 (18歳以下の子供1人あたり)
案内	1月中旬ごろから対象と思われる世帯へ案内を送付しています	
手続き	詳細は届いた案内を確認してください ※締切が迫っています。申請期限を過ぎると給付金を受け取ることができません。対象となる人は早めに手続きをしてください	
締切	2025(令和7)年3月31日(月)(当日消印有効)	
その他	以下の場合には浜松市重点支援給付金コールセンターに問い合わせてください (1) 離婚、死別などで、世帯全員が令和6年度住民税均等割非課税になった場合 (2) こども加算について、同一世帯に2024(令和6)年12月14日以降に生まれた子供がいる場合や、別世帯(単身で学校の寮に入っている場合など)で扶養している子供がいる場合 (3) 自分が対象だと思われるのに案内が届かない場合	
問合	浜松市重点支援給付金コールセンター ☎0120-034-053 自動音声案内後「1番」を選択 (8:30～17:15 土・日曜日、祝日を除く)	

市HP

令和6年度 非課税 給付金 検索

