



第63回

こめめん
米麺のカルボナーラ風



今月のパワーフード
ニンニク



材料(1人分)

米麺: 80g
ニンニク: ひとかけら
豚ロース肉(焼き肉用): 40g
オリーブオイル: 適量
黒こしょう: 適量
塩: 2g
(肉の下味用と麺をゆでる用各1g)
卵黄: 1個分
水: 400ml
乾燥バジル: 少々



レシピ提供者からひとこと

ニンニクには、ビタミンB群やアリシンが含まれ、暑い夏の疲労回復にぴったり！地元の食材で夏バテ対策をしましょう。

～今の仕事に就いたきっかけは？～

実家がミカン農家だったため、家業を継ぎました。農業は自分が先頭に立ち、いろいろなことを自ら実践できるところがいいと思います。



レシピ提供者

浜松市認定農業者協議会 会長
野沢 正敏 さん

作り方 【調理時間: 45分程度】

- ① 豚肉に塩と黒こしょうをまぶし、キッチンペーパーに包んで冷蔵庫で20分寝かす。
- ② ニンニクをみじん切りにする。
- ③ 鍋で水を沸騰させる。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、弱火で豚肉とニンニクを炒める。
- ⑤ 焼き色が付いたら豚肉をフライパンの外に出す。
- ⑥ フライパンに沸騰したお湯を移し、米麺と塩を入れる。
- ⑦ 中火でおよそ10分(麺の袋にゆで時間が記載されている場合はその時間で)ゆでた後、豚肉を戻し入れ、余分な水分を飛ばす。

POINT あとで、卵黄の水分も加わるため、この時しっかり水分を飛ばしてください。

- ⑧ 水分が少なくなり、とろみが出てきたら火を止めて、湯気の勢いが和らぐのを待つ。
- ⑨ 湯気が和らいだら卵黄を入れてかき混ぜる。

POINT フライパンが高温の時に卵黄を入れると火が入りすぎて固まってしまうので、湯気の量を見てフライパンの温度が下がってから入れましょう。

- ⑩ 味見をして必要なら塩を足す。
- ⑪ 皿に盛り付けて、黒こしょうと乾燥バジルを振りかけて完成。

三遠南信 ふれあいウオーク

《東三河地域281》

エイリアンプラント・
バスターズ

侵略的外来植物対策展

日本の生態系を脅かす外来植物の精巧な模型や、外来植物を駆除する水陸両用車・船などの実物機械を展示するほか、外来植物に対応する人々の技術を紹介いたします。人類と侵略的外来植物の闘いに迫る特別企画展に、ぜひお越しください。



期間: 7月11日(金)～ 8月31日(日)

場所: 豊橋市自然史博物館(豊橋市大岩町字大穴1-238)

企画展の観覧料: 大人900円、小・中学生300円

HP▶ 豊橋市自然史博物館

検索



期間中に開催する展示解説会

- ♥ 愛知発の世界的快拳！外来植物ヒガタアシのほぼ根絶までの軌跡
7月19日(土) 11:00～11:50、14:00～14:50
- ♥ 侵略的外来植物ナガエツルノゲイトウは駆除できるのか？
7月20日(日) 11:00～12:00、14:00～15:00
- ♥ クラムシェル～外来植物をつかみ取る大型クレーンアーム～
8月2日(土) 10:30～10:45、11:30～11:45、
13:45～14:00、14:45～15:00
- ♥ 外来植物を“ひっくり返して”簡単に除去できる淀川式除去手法
8月3日(日) 10:30～11:00、11:30～12:00、
13:30～14:00、14:30～15:00
- ♥ 外来水生植物と水草刈取船
8月6日(水) 11:00～12:00、13:30～14:30

当日、直接会場へ。

展示解説会は無料※企画展の観覧料が必要

問合: 豊橋市自然史博物館

(☎0532-41-4747)

