



第66回

スッポン炊き込みごはん



材料（3～4人分）

すっぽんスープ：420ml 浜松
パワーフード
（スープが足りない場合は水で
調整）
マイタケ：120g
エノキタケ：80g
（他のキノコを加えてもおいし
く作れます）
米：2合
ミツバ：1束 浜松
パワーフード
おろしショウガ：15g
しょうゆ：小さじ1
塩：小さじ1
酒：小さじ1

作り方【調理時間：60分程度】

- ①米をとぎ、ざるに上げ水気を切る。
- ②炊飯器に米を入れ、すっぽんスープ、しょうゆ、塩、
酒を加える。

POINT すっぽんスープの塩分によって調味料の
加減をしてください。
- ③マイタケを適当な大きさにほぐし、エノキタ
ケは軸を落とし3等分に切り②に入れる。
- ④20～30分ほど吸水させた後、炊飯する。
- ⑤炊き上がったたら刻んだミツバと、おろしショ
ウガを加えて混ぜて完成。

今月のパワーフード
スッポン



レシピ提供者からひとこと

浜松では、スッポンは知っているけれど食
べたことがないという人が多いことから、
その魅力を味わってもらいたいと思い、こ
のレシピを作りました。
スッポンそのものは手に入りやすく、調理
も難しいですが、市販のスープなら手軽に
味わえます。豊富な栄養素を健康と美容に
役立ててください。

～今の仕事に就いたきっかけは？～

昭和21年創業のすっぽん料理
店の長男として生まれたので、
自然とこの仕事に進みました。

レシピ提供者

すっぽん料理 富久竹
店主 高木 一弘 さん



三遠南信 ふれあい・ウォーク

《東三河地域284》

江戸時代の街道風俗絵巻を再現！
二川宿本陣まつり「大名行列」

開催日 11月2日(日)
場所 二川宿本陣資料館（豊橋市二川町
中町）周辺
問合 ☎0532-41-8580
（二川宿本陣資料館）



HP▶ 二川宿本陣資料館 検索



江戸時代に東海道五十三次33番目の宿場町で
あった二川宿。その面影を色濃く残した町並みを舞
台に、吉田藩主で名君といわれた松平伊豆守信明を
モデルとした大名行列を再現します。

松平伊豆守信明とその娘である雅姫・琴姫に扮し、
きらびやかな装束を身にまとった3人をはじめ、家来

の武士や侍女に扮した地元小・中学生や住民など
およそ300人が旧東海道を練り歩き、まるで江戸
時代の絵巻を思わせる光景が楽しめます。

また、甘味販売の茶屋や和太鼓の演奏、中学生
企画行事など、さまざまなイベントも開催しま
すので、ぜひお越しください。

