



浜松・浜名湖地域の食材

## 浜松パワーフードを食べよう！

こちらのレシピは、クックパッド  
でも見ることができます！(過去  
のレシピも掲載しています)



農林水産省「あふ食堂」で  
提供された料理のレシピを公開！

## 第68回

## 浜名湖のりの鶏唐揚げ

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。

## 食堂シェフから

## ひとこと

みそ汁やつくだ煮が定番の生ノリを、今回は鶏肉と合わせて唐揚げに。鶏肉のタンパク質とノリのビタミン、ミネラル、食物繊維と一緒に取れる栄養バランスの良い一品です。

## 材料(2~3人分)

鶏もも肉:500g(およそ2枚)  
おろしショウガ:大さじ2  
おろしニンニク:小さじ1  
しょうゆ:大さじ2  
オイスターソース:小さじ2  
ナンプラー:小さじ2  
酒:大さじ2  
浜名湖のり(生ノリ):100g  
片栗粉:適量  
揚げ油:適量

A

## 作り方 【調理時間:45分~1時間程度】

- 鶏もも肉を一口大に切り分ける。
- ボウルに(A)を入れ、①も加えて混ぜる。
- 浜名湖のりを加え、よくもみ込み、冷蔵庫で30分漬け置く。
- ③に片栗粉をまぶし、170°Cの油で4分程度揚げる。

## POINT

あまり下味を濃くしがちないほうが、浜名湖のりの風味を生かすことができます。

## アレンジ

大根おろしを入れた麺つゆで食べてもおいしいです。磯の風味を加えられるカツオだしの麺つゆがおすすめです。



## あふ食堂ってなに？

あふ(aff) = agriculture (農業)、  
forestry (林業)、fisheries (水産業)

あふ食堂は、2022(令和4)年にオープンした農林水産省(東京都千代田区)の職員食堂です。簡単な手続きをすれば職員以外の人も利用することができます。国産食材の魅力や食文化を伝えるメニュー提供のほか、都道府県などとコラボしたフェアも開催し、生産者を支援しています。今回のレシピは、今年2月に開催された「浜松・浜名湖フェア」で提供されたメニューの1つです。

2026(令和8)年2月にも同フェアを開催予定です！

## 三遠南信

ふ・れ・あ・い・ウ・オ・ー・ク

《遠州地域286》

ミュージカル白井鐵造物語  
市内の子供たちが公演

しらいてつぞう

今年は、宝塚歌劇団の演出家として活躍した白井鐵造さん(天竜区春野町出身)の生誕125周年です。春野町の白井鐵造記念館では、愛用していたグランドピアノや宝塚関係資料などおよそ600点を展示しています。1月には、市内の子供たちによる、白井さんの子供時代から音楽の道を志し浜松を旅立つまでを描いたミュージカルを開催します。

白井さんが作詞した「すみれの花咲く頃」は、宝塚歌劇団の代表曲として歌い継がれています。

天竜川・浜名湖地域12市町村合併20周年記念事業

ミュージカル白井鐵造物語～犬居の風～

開催日 1月18日(日)

会場 アクトシティ 大ホール

入場料 1,000円(全席自由)

発券場所 HCFオンラインショップ

ほか(詳細はホームページで確認)

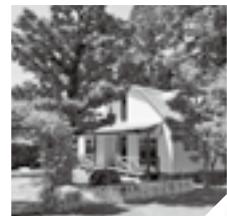
問合 983-0001(春野支所) 市HP▶白井鐵造物語 検索



ピアノの前の白井鐵造さん

▼白井鐵造記念館  
天竜区春野町宮川1768  
問合 989-0200

市HP▶白井鐵造記念館 検索



市HP▶白井鐵造記念館 検索



南信州

東三河

浜松市

遠州

「三遠南信ふれあいウォーク」は、浜松・豊橋・飯田の三市で共同制作しています。