

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）



第72回

ウナギと長芋のスタミナ丼



材料(2人分)

ご飯:2人分
 ウナギのかば焼き:1尾 **浜松パワーフード**
 長芋:150g
 かば焼きのたれ:100ml
 刻みノリ:適量
 ネギ:少々
 ゴマ:適量
 ワサビ:お好みで

作り方【調理時間:10分程度】

- ①長芋は皮をむき、ビニール袋に入れて麺棒などで歯応えが残るくらいにつぶす。
- ②ウナギのかば焼きを電子レンジ(500~600w)でラップをしないで50秒)、もしくはオーブントースターで焼き目が付くぐらいに温め、2cm幅に切る。

POINT ウナギのかば焼きに焼き目を付ける場合は、焦げないように注意しましょう

- ③ご飯の上にかば焼きのたれを30mlほどかけ、つぶした長芋、切ったかば焼きをのせ、刻みノリ、ネギ、ゴマをふりかけ、最後にかば焼きのたれを20mlかける。お好みでワサビをのせる。

レシピ提供者から **ひとこと**

浜名湖うなぎに「でしこ」と呼ばれる新たなブランドが誕生しました。「でしこ」は肉厚で脂の乗りが良く、身と皮がやわらかくおいしいので、ぜひ使ってみてください。

今月のパワーフード
 浜名湖うなぎ



レシピ提供者
 有限会社 うなぎの井口 **井口 憲丞** さん

~今の仕事に就いたきっかけは?~

私が24歳の時に父が急逝し、両親が開業した「うなぎ白焼の持ち帰り店」を突然引き継ぐことになりました。学生時代に名古屋で飲食店を経営し、商売の奥深さと楽しさを体感していたことが、今も大きな糧となっています。名産である浜松のウナギを受け継ぎ、ご提供できることを誇りに暖簾を守っています。

三遠南信 ふれあいウォーク

《東三河地域290》

花と緑が彩る
 花交流フェア2026



今年で31回目を迎える「花交流フェア」は、花と緑をテーマにしたゴールデンウィークの恒例イベントで、毎年多くの来場者でにぎわいます。会場は、豊橋市役所に隣接する豊橋公園です。市民や団体が手がけた色とりどりの花壇が並び、ペチュニアなどの花で飾られた路面電車のオブジェ「花ほつらム」が来場者を迎え、記念撮影スポットにもなっています。

5月3日(日)・4日(月)には、花苗や鉢花を販売します。また、木工教室や寄せ植え講座、フラワーアレンジメントなどの体験に参加できます。キッチンカーの出店もあり、子供から大人まで楽しめる内容となりますので、ぜひお越しください。

期間 5月3日(日)~ 5日(火)

場所 豊橋公園(愛知県豊橋市今橋町)

※5日(火)は花壇展示のみ。イベント内容など詳細は豊橋みどりの協会ホームページ参照

HP▶ [豊橋みどりの協会](#) **検索**

問い合わせ 豊橋みどりの協会
 ☎0532-41-7400



「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。