



第77回

旬菜たっぷり豆腐サラダ



今月のパワーフード
玉ネギ、オクラ、キュウリ、
トマト、ナス



材料(2～4人分)

玉ネギ(中玉):1/2個
オクラ:2本
キュウリ:1/2本
トマト(中玉):1/2個
ナス:1/2本
ミョウガ:1本
豆腐:1/2丁
しょうゆ:大さじ3
酢:大さじ2
みりん:小さじ3
砂糖:小さじ1
おろしショウガ:少々

浜松
パワー
フード

作り方【調理時間:20分程度】

- ① 玉ネギとミョウガはみじん切りにし、軽く水にさらす。
- ② キュウリ、トマトは5mm角に切る。
- ③ オクラとナスはゆでて、冷水中で冷まし、水気を切って荒目のみじん切りにする。

POINT 野菜の水気はしっかりと切ってください

- ④ 切った野菜と調味料を全て合わせて、冷蔵庫で30分程度なじませ、タレ(旬菜ダレ)を作る。
- ⑤ 豆腐を1cm角に切り、④の旬菜ダレと軽く混ぜ合わせ器に盛り付けて完成。

レシピ提供者

「炭と酒 凡猿」 宇野 壽宗 さん

レシピ提供者からひとこと

冷蔵庫にちょっと余っている野菜を入れるのもおすすめです。
暑さの続く時期に旬の野菜をたくさん取り入れた、さっぱりと食べられるレシピを作りました。

～今の仕事に就いたきっかけは？～

子供の頃に親が料理をしているのを手伝っているうちに料理の楽しさや面白さを知り、何より「おいしかったね！」のひと言がうれしくて今の仕事に就きました。

三遠南信

ふれあいウオーク

《東三河地域295》



自然史博物館で特別企画展
「ポケモン天文台」を開催！

多様な「ポケモン」のふしぎな生態と宇宙を照らし合わせ、宇宙のさまざまな不思議を楽しく学べる企画展です。身近な太陽や月から、遠い銀河のかなたまで、「ポケモン」たちと冒険に出るように、謎に満ちた広大な宇宙をのぞいてみましょう！



日 時:9月21日(月)～12月6日(日)
場 所:豊橋市自然史博物館 特別企画展示室
(豊橋市大岩町字大穴)

休館日:毎週月曜日(祝日の場合は、その翌平日)

開館時間:【通常】9:00～16:30

【ナイトZOO開催日】9:00～16:00、17:00～21:00

【開館延長日】9:00～21:00

※最終入場は閉館30分前

料 金:【当日券】大人1,000円、小・中学生300円

【Web前売券】大人840円、小・中学生250円

自然史博物館「ポケモン天文台」
特設ホームページはこちら！



問い合わせ

豊橋市自然史博物館
(☎0532-41-4747)

主催:豊橋市自然史博物館、自然科学研究機構 国立天文台
特別協力:株式会社ポケモン
製作協力:NHKプロモーション
展示制作:NHKアート
監修:自然科学研究機構 国立天文台
協力:宇宙航空研究開発機構(JAXA)

©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・
クリーチャー・ゲームフリークの商標です。

南信州
東三河
遠州

●豊橋市