

白神ねぎのの
おうちごはん

ねぎの八幡巻き



材料(4人分)

ねぎ …………… 5本	☆だし汁 …………… 1カップ
牛薄切り肉 …………… 500g	☆しょう油 …… 大さじ3
サラダ油 …………… 適量	☆砂糖 …………… 大さじ2
サラダ菜 …………… 適宜	☆酒 …………… 大さじ2
(レタスなどでも可)	☆みりん …………… 大さじ2

作り方

- ①ねぎは、牛薄切り肉の幅に合わせて切る。
- ②牛肉を広げて、①を巻く。
- ③フライパンにサラダ油を薄く引き、②の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色を付ける。
- ④③が平らに入る鍋に、☆を煮立て、③の巻き終わりを下にして入れて、汁気がなくなるまで、ことこと煮る。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って、サラダ菜を添えた器に盛り付ける。



ねぎののワンポイントアドバイス

ねぎは火が入るとくたっとなるから、しっかりと肉を巻くようにしてね! 八幡巻きは、八幡村(現在の京都府八幡市)が発祥の郷土料理。ごぼうを巻いて焼くのが定番だけど、ねぎに変えてもとってもおいしいのよ♪

牛肉を豚肉に変えたり、中の野菜を変えたりしてアレンジもできるから色々な具材で試してみてね。



このコーナーでは隔月でねぎを使ったレシピを紹介していきます。
次回もお楽しみに!



野菜の種まきや苗植えなどを体験

6月16日、二ツ井地域の青空デイサービス事業の開始式が行われました。健康づくりや介護予防などのため、高齢者へ農作業の場を提供するこの事業。

今回は、3人の参加者が市職員とともに枝豆の種まきやネギの苗植え、雑草取りを行いました。

石炭専航船「きみまち」モデルシップ贈呈
200分の1スケールで船を繊細に再現

6月19日、能代ゆかりの名を冠した石炭専航船「きみまち」のモデルシップが道の駅ふたつに設置され、贈呈式が行われました。モデルシップは全長約235mの船を、200分の1スケールで、繊細に再現。道の駅にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。

なしの袋かけ作業体験
豊作願一つずつ丁寧に袋かけ

6月24日、淳城南小の5年生の児童43人が、出戸本町の果樹園で日本なし「幸水」の袋かけ作業を体験しました。子どもたちは直径3、4cmほどの実に一生懸命に手を伸ばして丁寧に袋をかけていました。袋かけをしたなしは9月に収穫する予定です。