

『くまもとふるさと食の名人』の まちの特産品を使った簡単クッキング

Vol.16



「春のませごはん」

【材 料】 (4人分)

- ①ごはん400g
 - ②たけのこ(湯がいたもの) 100g
 - ③ごぼう 60g ④人参 40g
 - ⑤しいたけ(中) 3枚
 - ⑥こんにゃく 50g ⑦鶏肉 60g
 - ⑧春の野草(せり、みつばなど) 少々
 - ⑨好みのトッピング
 - ⑩サラダ油 大さじ1
- A…砂糖 大さじ2 みりん 50cc、
うす口しょう油60cc だしの素 大さじ1、
水 100cc

今回、皆さんに春を楽しんでもらいたくて、「春のませごはん」を作ってみました。たけのこやせり、みつばなど、旬の食材をつかって春を満喫してください。
トッピングや具を変えている様々な味や風味をお楽しみください!



くまもとふるさと食の名人
野原 博美さん(新田)

【作り方】

1. たけのこは千切り、ごぼう、人参はさがき、しいたけ、こんにゃくは小さく千切り、鶏肉は小切れ、せりは湯がきみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れ、たけのこ、ごぼう、こんにゃく、しいたけを炒めた後、鶏肉を炒める。火が通ったらAを入れ煮る。
3. 2に人参を入れ、火をとおす。
4. ごはんに3を混ぜる。
5. トッピング。春の野草(せり、みつば)、玉子焼き、大根漬け、紅しょうが、桜の花の塩漬けなどをのせて春をお楽しみください。



まちの人□

男 6,176人 (+ 3)
女 7,056人 (+ 24)
計 13,232人 (+ 27)
世帯数 4,431世帯 (+ 17)

(3月1日現在)

印刷(資)緒方印刷所

※広報ひかわはホームページにも掲載
しています。

URL / <http://www.hikawayou.hirokuni-net.jp/>

FAX / 0965-62116

TEL / 0965-62117

住所 熊本市八代郡氷川町宮原栄久69番地1

編集発行/氷川町役場 総務振興課
〒869-4608

ひとのうごき

かわらなび...

月・日	死亡者名	地区名
2・17	上田スミ子	下鹿島
2・18	中川 勝 (町内最高齢享年103歳)	北川
2・18	上田 新三	桜ヶ丘
2・18	那須 サエ	高野道
2・19	福島キミエ	新田
2・25	岡本 俊子	高野道
2・26	平川 正義	中網道
3・2	吉田富士江	立石
3・8	永田 豊昌	中大野
3・9	岩村ノブエ	新村

おしあわせに

月・日 氏名 地区名
2・22 (上田 直哉 吉本
中村安公子 八代市)

すこやかに

月・日	出生児名	両親	地区名
2・15	江上 愛璃	伸也・美紀	法道寺
2・17	出口 寧音	幸治・さつき	桜ヶ丘
2・18	西 聡真	吉幸・香織	今
2・19	中野 未晴	勝行・紀子	下鹿島
2・22	松永 瑛汰	宏信・美穂	新村
2・23	田中 絢大	孝典・鈴子	立石

※このコーナーに掲載を希望される方(氷川町在住の方に限ります。)は、掲載の届出を町民環境課でおこなってください。