



## 今日のメニュー **ふろふき大根の五目あんかけ**

師走に入り、一段と冷え込んできました。今月は、心も体も温まる“ふろふき大根の五目あんかけ”を紹介します。

この時期が旬の大根は、米のとぎ汁で煮ること特有の臭みやあくが抜けて白くゆであがり、ふっくらと柔らかく仕上がります。また、豊富に含まれるジアスターゼなどの消化酵素が、食べ物の消化を助け、胃腸の働きを整えるほか、解毒作用もあります。

野菜が柔らかく、やさしい味に仕上がるので、小さなお子さんからお年寄りまでおいしく食べられます。

(12月の食生活改善推進員)

### 材料・分量 (2人分) ……

大根	200g	三つ葉	4、5本
昆布	3~4cm	サラダ油	小さじ1
豚もも薄切り	60g	だし汁	100cc
ニンジン	20g	砂糖	小さじ1
ショウガ	少々	しょうゆ	小さじ1・1/2
えのき茸	30g	片栗粉	小さじ1
ネギ	1/2本	ユズの皮	少々

### 作り方 ……

- 1 大根は輪切りにし、皮をむき面取りをする。
- 2 鍋に昆布をしき大根を並べ米のとぎ汁を加えて加熱し、柔らかくなるまで煮る。
- 3 豚肉は細切りに、ニンジンとショウガはせん切りに、えのき茸は半分に切ってほぐし、ネギは斜め薄切りに、三つ葉は1cm長さに切る。
- 4 サラダ油を熱し、ショウガを入れ、香りが出てきたら豚肉とニンジンを炒める。えのき茸、ネギ、調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に三つ葉を加える。
- 5 2の大根を器に盛り、4をかけ、せん切りにしたユズの皮を飾る。

### 1人分の栄養素量 ……

エネルギー	133kcal	カルシウム	39mg
たんぱく質	7.3g	食物繊維	2.9g
脂質	6.8g	塩分	0.7g



中島 初江さん 小松崎光枝さん



冬を表す季語にもなっている、昔ながらのたき火を使ったり、やきいもを子どもたちに体験してもらおうと、新治児童館でやきいも会が行われました。

参加した約20組の親子は、児童館の敷地内にあるケヤキの木の落ち葉を使ったたき火に興味津々。当日は真冬並みの寒さでしたが、数十分後に焼き上がった熱々のやきいもをほおばって、心も体もポカポカになりました。

(11月19日)

## 表紙の紹介 やきいも会

発行 土浦市 〒300-8686  
土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111  
<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/>  
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

再生紙を使用しています

環境に優しい大豆インキを使用しています

次回「広報つちうら」12月中旬号は、12月15日(火)発行予定です。

人口と世帯数(平成21年11月1日現在) 14万4516人(男7万1991人 女7万2525人) 5万6659世帯