



第53回

サトイモと海鮮のうま煮



今月のパワーフード
サトイモ



レシピ
提供者から
ひとこと

シンプルなサトイモの煮物もおいしいですが、今回は海鮮を入れて子供にも喜んでもらえるレシピにしました。海鮮の代わりに、豚肉などを入れてもおいしいです。

材料(5人分)

- サトイモ:500g 浜松パワーフード
- ニンジン:1本
- シメジ:1株
- エビ:200g
- ホタテ:150g
- イカ:1杯
- だし汁:500ml
- ショウガ:1片
- しょうゆ:50ml
- みりん:30ml
- 砂糖:大さじ1
- 酒:50ml
- 片栗粉:適量

A

作り方 【調理時間:30分程度】

- ① サトイモとニンジンは皮をむいて一口大の乱切りにし、シメジは石づきを取って小房に分けておく。
- ② エビは殻をむいて背わたを取り除き、ホタテは洗っておく。イカは胴の中をよく洗い1.5cm幅の輪切りにし、足も食べやすい長さに切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら、サトイモ、ニンジン、シメジと薄く切ったショウガを入れて中火で10分ほど煮る。
- ④ ③の具材がやわらかくなったらAを加え、エビ、ホタテ、イカを入れて5～7分煮る。
- POINT アクが出てくるので、時々すくい取ってください
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたら火を止め、器に盛り付けて完成。

今の仕事に就いたきっかけは？

夢だった釣り具会社で釣り具を作っていましたが、そのころに出会った人から食の大切さを学び、自分で野菜を育ててみたいと思ったからです。いずれは実家のみかん栽培にも取り組みたいと思っています。



レシピ提供者
加藤農園 代表
かとう としのり
加藤 寿成 さん

新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチンの臨時接種(無料)は、2024(令和6)年3月31日で終了しました。2024(令和6)年4月から、予防接種法に基づく定期接種(季節性インフルエンザの定期接種と同様)になっています。2024(令和6)年度のワクチン接種について、8月7日時点の情報は以下の通りです。

対象者	① 65歳以上の人 ② 一定の基礎疾患を有する60～64歳の人(インフルエンザワクチンの対象者と同様) ※接種日時点の年齢
期間	10月1日より開始予定
回数	年に1回
費用	有料(自己負担額は未定)
使用するワクチン	未定(国において毎年見直し)
※未定となっている項目は決まり次第、広報はままつや市ホームページでお知らせします	

Q 対象者以外の方は接種ができますか？

A 全額自己負担で、接種をすることができます。接種時期、費用などは医療機関ごとに異なります。

新型コロナワクチン
接種について

