

# うちのおせちは ひろしまそだち



かきの味噌煮レモン添え

ミートローフ

野菜たっぷりだし巻き卵

広島菜の豚バラ巻き

黒鯛の幽庵焼き

市内農林漁業者が生産した「新鮮・安心」な「ひろしまそだち」の食材を使った料理でお正月の食卓を飾ってみませんか。  
園農政課(☎504-2247、☎504-2259)



広島市内の農林漁業者が市内で生産した製品のブランドマーク

## 広島のお正月をひろしまそだちで

地元の恵みに感謝して、広島ならではの料理でお正月をお祝いしてみませんか。ひろしまそだちの食材を使った5品を、市食農コーディネーター\*の兼安貴子さん(44・下写真)に作ってもらいました。ひろしまそだちについては、市ホームページで。



## 漬け込んで焼くなど手間をかけずに



「かきや黒鯛、肉を使ったメイン料理に、黄色が映えるだし巻き卵、シャキシャキした食感もおいしい広島菜の肉巻きを添えました」と兼安さん。前日から漬けて焼くだけ、調味して煮込むだけ、包んでゆでるだけなど手間をかけることなく作れます。

右欄では、そのうち2品のレシピをご紹介します。他3品は、広報紙がスマホで読める「カタログポケット」でご覧いただけます(右二次元コードから)。



\*広島市食農コーディネーター／市民の「食」と「農」の理解を促進するため、農作物の栽培から食べることまで一貫した食農体験や産地交流会などを企画・運営する市民ボランティア

## 野菜たっぷりだし巻き卵

●材料(2人分) ※太字はひろしまそだち

ニンジン	10g
コマツナ(ホウレンソウでも)	25g
シイタケ	15g
かにかま	15g
卵	4個
白だし	小さじ3
砂糖	小さじ3
サラダ油	適量

### ●作り方

- 1 ニンジンはすりおろし、コマツナはみじん切り、シイタケは軸も細かく刻む。かにかまは割いて野菜と同じ大きさに刻む
- 2 熱したフライパンに油を入れ、ニンジン、コマツナ、シイタケをじっくり弱火で炒め、しんなりしてきたら、かにかまを加えて炒める
- 3 ボウルに卵を割り入れほぐし、白だし、砂糖を加え、よく混ぜる
- 4 2に3を流し入れ、火を通す
- 5 卵がほぼ固まったぐらいで、巻きすに敷いたラップの上に乗せる。巻きすで巻き、形を整える
- 6 粗熱が取れるまで置き、切り分ける

ここがポイント

熱いうちに巻きすで形を整える▶



## ミートローフ

●材料(2人分) ※同

合いびき肉	200g
タマネギ	50g
パプリカ(赤と黄など2種類)	40g
コマツナ	20g
レーズン	20g
卵	1個
塩	適量
パン粉	1/2カップ
サラダ油	適量

### ●作り方

- 1 タマネギはみじん切り、パプリカ、コマツナは5mm角くらいに刻む
- 2 ボウルに合いびき肉、塩をひとつまみ入れて混ぜ、卵、パン粉を加えてよく混ぜる。野菜、レーズンを入れて軽く混ぜ合わせる
- 3 大きな鍋に水と塩(塩分2%くらい)を入れ、沸かす
- 4 アルミホイルに油を塗り、2等分にした2をのせ、円柱形に整えながらしっかり包み、フォークで数カ所穴を開ける。沸騰した3に入れ、30分ゆでる
- 5 粗熱が取れたらアルミホイルをはがし、切り分ける

ここがポイント

アルミホイルは両端をしっかりと閉じる▶

