いただきます！ とれたて 地元産品

市は、市内の農林漁業者が生産した農林水産物「ひろしまそだち」とその加工品をPRしています。新鮮な地元産品を味わってください。
問農政課（☎504-2247、FAX504-2259）、水産課（☎504-2252、FAX504-2259）

菜月（なつき）ちゃん

ひろしま朝市へ行こう

日曜の朝は平和大通り ひろしま朝市へ

毎週約15店が並び、たくさんの人でにぎわう「ひろしま朝市」。市内の農林漁業者が生産した新鮮な野菜や果物、花のほか、水産物、漬物や餅などの加工品を販売しています。

毎週訪れているという平田照子さん（85・左写真）は「生産者さんにおいしい食べ方を聞きながら、新鮮なものを購入できるのがうれしい。朝の空気も気持ちよくて心身ともに元気になれます」とさわやかな笑顔を見せます。

前日取ったタコと手作りの乾燥こんぶを並べた漁師の花木博さん（61・右写真）は、日に焼けた顔をほころばせながら接客。「お客さんの喜ぶ顔を見ると、よっしゃ明日も頑張ろうってなるよね」と生き生きした表情で話します。

平田さん

篤越（あつこし）さん

週1回の楽しみ。おかげで元気です

村田さん

◆ひろしま朝市
日毎週㈰8:15～10:00（開店1時間程度で売り切れる場合あり。雨天開催）
場中区富士見町平和大通り南側緑地帯
※駐車場なし。公共交通でお越しを。車の場合は最寄りの民間駐車場（有料）のご利用を
問農林水産振興センター農林振興課（☎845-4347、FAX845-4350）

市HP ページ番号 4870

安佐北区で育てた野菜や花を販売する谷口農園の谷口憲（たにぐちけん）さん（64）

広島湾のとれたての魚介類を販売する市漁業協同組合の花木さん

おいしく食べよう

市内で一番多く生産されている野菜、こまつな。年中購入できるこまつなの、特に夏にお薦めのレシピを紹介します。教えてくれたのは、地域の食生活改善推進員※1と地産地消協力店※2の皆さんです。

また、今が旬のコイワシを家庭で簡単に刺し身にする方法を紹介します。

※1　市が認定している食のボランティア。地域で開催される料理教室のアシスタントなど、健康づくりのための栄養・食生活改善、食育推進活動を行っている
※2　生産者と消費者の橋渡し役として積極的に「ひろしまそだち」産品を販売・利用する事業所など

「ひろしまそだちマーク」は、市内の農林漁業者が市内で生産した農林水産物とその加工品に表示されています

「ひろしまそだち」産品のレシピはこちら▶

こまつなサバ缶カレー

野菜たっぷり、レンジで簡単

安佐北区の食生活改善推進員の皆さんが考案してくれたのは、サバ缶を使った手軽なカレー。レンジ調理なので暑い夏にも気軽に作れます。

● 材料（2人分）

こまつな	2株（80g）
たまねぎ	1/4個（50g）
にんじん	1/6本（25g）
サバ水煮缶	1缶（150g）
カレー粉	大さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ2
お好みソース	大さじ1
塩こしょう	少々
おろしにんにく（チューブ）	2cm
おろししょうが（チューブ）	2cm

Ⓐ

※カレー粉の量はお好みで

● 作り方

1 こまつな、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする
2 耐熱ボウルにサバ缶（汁ごと）とⒶ、1のたまねぎとにんじんを入れてまぜ、ラップをする
3 2を電子レンジ（500W）で3分加熱し、取り出して1のこまつなを入れてまぜ、電子レンジでさらに2分加熱する
4 温かいご飯にかけて完成！

安佐北区食生活改善推進員の皆さん

食パンにのせ、ピザ用チーズをかけてこんがり焼いてもおいしいですよ！

わかめふりかけで簡単！こまつなの酢の物

しゃきしゃき食感、さっぱり味

地産地消協力店の田中食品㈱は、夏でもさっぱりした口当たりが楽しめる、こまつなの酢の物を考案。市販のわかめのふりかけを使い、子どもも食べやすい甘酢仕立ての味付けです。

● 材料（4人分）

こまつな	1袋（200g）
わかめふりかけ	5g
かつおぶし	適量
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

Ⓐ

● 作り方

1 こまつなを3cm幅に切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（500W）で2分加熱する（火の通り具合に応じて、1～2分程度追加で加熱）
2 粗熱を取った後、水気を絞る
3 別のボウルにⒶを入れてまぜ、わかめふりかけと2を加え、全体に味がなじむまでよくまぜ合わせる
4 器に盛り付け、かつおぶしをのせて完成！

ひろしまそだちを使ったレシピを作っています！

田中食品㈱開発部の古居優季（ふるいゆき）さん（左）と平本良太さん

コイワシの刺し身

おろししょうがなどを添えて召し上がれ！

6～8月はコイワシ漁まっ盛り

広島湾では6月半ばに解禁になるコイワシ漁。「7回洗えば鯛の味」と評されるコイワシの刺し身は、広島の夏の風物詩です。

● 作り方

1 コイワシをザルに入れ、流水で優しくかきまぜるように洗ってウロコをしっかり取り除く

2 ティースプーンで、頭の後ろから尾の方向へ、背骨に沿ってそぎ落とすように身をおろす

3 反対側も同様におろす

4 おろした身をザルにとって、流水できれいに洗い、冷蔵庫で冷やす

●作り方の動画、コイワシのレシピなどは「広島湾七大海の幸」ホームページで

うまいぞ！ 旬のコイワシ、シラス

7月15日㊊まで、コイワシ・シラスフェアを開催。旬の時期ならではの味覚を買って、食べて、プレゼントに応募しよう！

抽選でプレゼントが当たる
コイワシ・シラスフェア
7/15㊊祝まで

期間中に対象の量販店や飲食店でコイワシ、シラスの購入か食事をして、特設サイトのアンケートにご回答ください。抽選で10人にシラスのオイル漬け缶詰セット、50人にコイワシ加工品スナック菓子をプレゼントします。

対象店舗の詳細とアンケート回答は同フェアの特設サイトで。

広島湾七大海の幸　コイワシ・シラスフェア2024　検索

広島湾七大海の幸イメージキャラクター

広島湾七大海の幸とは

全国有数のカキの養殖場として有名な広島湾。広島湾で取れる代表的な魚介類7種（メバル、コイワシ、オニオコゼ、アサリ、クロダイ、カキ、アナゴ）をまとめて「広島湾七大海の幸」と称し、その消費拡大を目指しています。