農ある暮らし

農政課 ☎23-3517

今が旬！
カボチャ

カボチャと豚バラ肉の煮物

レシピ作成者　山本　敦子

カボチャには、免疫力を高めるビタミンA・C・Eが多く含まれているため、風邪などの病気にかかりにくく、丈夫な体をつくることができます。

材料（4人分）

- カボチャ…500g
- 豚バラ肉…150g
- 生姜（すりおろし）…適量
- 油…適量

【調味料】

- 水…300cc
- みりん…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…大さじ2
- だしの素…小さじ1
- 塩…少々

作り方

①カボチャは、種を取り除き少々大きめに切る。
②切ったカボチャを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2～3分加熱する。
③塩を除いた【調味料】を混ぜておく。
④豚バラ肉を小さめに切り、フライパンに油をひき、すりおろした生姜と一緒に炒める。
⑤肉に火が通ったら、③で混ぜておいた調味料を入れ沸騰させる。
⑥⑤にカボチャを入れ、中火で煮る。
⑦仕上げに塩で味を調える。

調理上のポイント

- 肉を炒め、調味料を入れ沸騰させるとあくが出るので、あくを取り除くと仕上がりが良くなります。
- カボチャが硬く切りづらい場合は、切る前にレンジで熱を加えておくと切りやすくなります。
また、煮崩れを防ぐことができ、仕上げの見栄えも良くなります。

今月の花　11月の渥美半島の花と鉢花

アルストロメリア

（花／出荷時期:通年）

花ことば　持続・エキゾチック

花持ちが良く、豊富な色彩と花の中央の斑点模様が特徴で、本市では約1,000万本出荷されています。

花

鉢

ポインセチア

（鉢花／出荷時期:10月～12月）

花ことば　祝福・幸福を祈る

赤と緑の対比が美しく、クリスマスの装飾に欠かせない鉢花です。県内1位の出荷量で、約35万鉢出荷されています。