

秋のお芋とベーコンのガーリックソテー



今が旬！
さつまいも
さといも
じゃがいも

レシピ作成者
ベジエール渥美 木村崇志

芋類は食物繊維が豊富です。特にさといもに含まれる食物繊維の「ガラクトタン」は、コレステロールの低下作用があり、豚肉と合わせて動脈硬化予防が期待できます。

材料（4人分）

- ・さつまいも…100g
- ・さといも…1個
- ・じゃがいも…1個
- ・厚切りベーコン…80g
- ・しいたけ…2個
- ・ローズマリー…10cm

【味付け】

- ・ガーリックパウダー…少々
- ・塩…小さじ1/4
- ・こしょう…少々
- ・オリーブオイル…大さじ4

作り方

- ①いも類は皮をむいて一口大の乱切りにする。
- ②さつまいもとじゃがいもは

- ③しいたけは石づきを取り、放射線状に8等分に切る。ベーコンは1cm幅の拍子木切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ火をつけ、ローズマリーを入れて香りが出たら、すぐに取り出す。
- ⑤ベーコンを入れ、焦げ目がつくまで炒め、一度お皿に取り出す。
- ⑥同じ油でしいたけを炒め、濃いきつね色になったら②を加え、さらに炒める。その後⑤を加え、ガーリックパウダー、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦最後に、ローズマリーを添えて完成！

調理上のポイント

熱い油を使うので、材料の水気はしっかり取り、芋類は多めの油で炒めましょう。きのこ類は最後に塩で味を調えるとうよいです。

《じゃがいもの特徴》

ビタミンCが豊富で熱に強いのが特徴。風邪予防に期待されています。豚肉と一緒に食べること、でんぷん消化が促進され、疲労回復にオススメです。



農政課 ☎ 23-3517
秋ある暮らし



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：1年中）

花ことば

持続・エキゾチック

花言葉の由来でもある花持ちの良さや華やかさが特徴。県内1位の出荷量で、約960万本出荷されています。



ポインセチア

（鉢花／出荷時期：10～12月）

鉢花

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観葉植物です。県内1位の出荷量で、約31万鉢出荷されています。

