

# 地産地消

## 梨で簡単クッキング

### 梨酢豚

材料(4人分)  
 ○豚こま肉200g ○梨1個 ○ピーマン2個 ○シイタケ3枚 ○ニンジン1/3本 ○タマネギ1/2個 ○片栗粉大さじ2 ○酒・塩・こしょう少々 ○油大さじ3 ○片栗粉大さじ1  
 甘酢あん  
 (○トマトケチャップ大さじ3 ○水1/2カップ ○酒大さじ1 ○砂糖大さじ4と1/2 ○しょうゆ大さじ4 ○酢大さじ3と1/2 ○塩小さじ1/4)

### 作り方

- ①梨半分を一口大に切り、残り半分は2cm角に切る。
- ②ニンジンは乱切りにしてゆでる。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③肉に塩・こしょうをし、酒をふりかけなじませる。
- ④一口大に切った梨に肉を巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンを熱し、油大さじ2を入れ肉を巻いた梨を焼き、焼き色が付いたら取り出しておく
- ⑥フライパンに油大さじ1を足し、梨以外を炒め、油が全体になじんだら甘酢あんの調味料を加えて炒め合わせる。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら②⑤と残りの梨を加える。



◆1人分の栄養価  
 エネルギー 325kcal  
 タンパク質14.9g 脂質14.5g  
 カルシウム23mg 塩分4.3g



小林さんちの  
**梨**

【梨】  
 成分の約90%は水分。カリウムや食物繊維が含まれ、疲労回復・夏バテ防止・咳止め・解熱・便秘防止などに効果がある。

梨は芳賀町を代表する農作物。町内には120戸の梨農家があり、この時期は町内のあちこちで梨を収穫している人の姿を見ることが出来ます。  
 上延生の小林芳晴さん宅でも、お盆を過ぎた頃から収穫を始めたそうです。小林さんが梨の栽培に関わるようになったのは、会社員だった20数年前。仕事の傍ら苗木を植え、育てたのだとか。その後、本格的に栽培に携わるようになり、現在は幸水・豊水・新高・あきづき・にっこりを栽培。8月下旬から11月上旬にかけて収穫作業が続きます。  
 「今後は、栃木のオリジナルブランドである『にっこり』の栽培に力を入れて行きたい」と語る小林さん。地域のブランド品をより多くの人に知ってもらいたいという思いが伝わってきました。  
 おやつは旬の梨で、みんなニッコリ!



きりとり

32139001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係 行き

料金受取人私郵便  
 宇都宮東郵便局  
 2202  
 差出有効期限  
 平成21年8月  
 31日まで



(山折り)

(山折り)

# わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。  
 ☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 締切は毎月15日。



こうめい  
**大根田 煌明ちゃん**  
 (西高橋)  
 政彦さん★直子さん  
 オレンジジュースが大好き♡最近では毎日水遊びをしています。元気にすくすく育ってね。



あいな ゆめな  
**小林愛奈・夢奈ちゃん**(下高根沢)長武さん★美樹さん  
 いつも一緒に大好きな歌を踊りながら歌っています。明るく元気に育ってね!

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		