地産地消

ホウレンソウで簡単クッキング

揚げ出し豆腐のあんかけ

〈材料（４人分）〉
○木綿豆腐１丁
○片栗粉適宜
○揚げ油適宜
○ホウレンソウ１/２束
○エノキ１/２袋
○なめこ１/２袋
○だし汁１カップ
A ｛○しょうゆ大さじ１
　　○みりん大さじ１
　　○砂糖大さじ１
水溶き片栗粉（○片栗粉小さじ２＋水大さじ１）

〈作り方〉
①豆腐はさっと水洗いして水気をふき取り、８等分に切る。キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に並べ、電子レンジで３～４分加熱し水気を切る。
②①に薄く片栗粉をまぶし、色よく揚げる。
③ホウレンソウはゆでて水気を絞り、３cm幅に切る。エノキも３cm幅に切る。
④鍋にＡを合わせ煮立て、エノキとなめこを加える。
⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ホウレンソウを加えて火を止める。
⑥器に揚げた豆腐を盛り、⑤のあんをかける。

◆１人分の栄養価
エネルギー 180kcal
たんぱく質8.0g　脂質10.3g
カルシウム135mg　塩分0.7g

【ホウレンソウ】
各種ビタミン、ミネラルを含む栄養価の高い緑黄色野菜・貧血予防に役立つ「鉄分」は、野菜ではNo.１を誇る含有量。しかし、吸収率が悪いため、たんぱく質やビタミンＣと一緒に摂ることで効率良く摂れる。

野菜大好き！

黒﨑さんちのホウレンソウ

「直売所で立派な野菜を見つけると、作った方に育て方のコツを聞くようにしているんです」と話すのは、黒﨑幸子さん（芳志戸）。黒﨑さんは、学校給食の残飯を利用したたい肥を使って育てたホウレンソウやコマツナなどを学校給食や直売所に納入しています。

黒﨑さんが農業に本格的に携わるようになったのは、４年ほど前から。勤めていた会社を退職後、農業の基礎を学ぶため、宇都宮白楊高校の農業特別専攻科に２年間通ったのだそうです。以来、持ち前の研究熱心さで、ホウレンソウやコマツナなどの栽培に取り組んできました。時にはインターネットを使って、栽培方法などの情報を収集することもあるのだとか。昨年からは、勤めを辞めた夫の博さんと２人で畑に出ています。

また、昨年の11月には職場体験の中学生を受け入れ、コマツナやホウレンソウの種まきを手伝ってもらったのだとか。「その野菜を明日から、中学校に納入する予定なんですよ」と楽しそうに教えてくれました。

わたしは3歳（さん）

毎月３歳のお誕生を迎える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　3月号は２/16締切

阿久津奏暖（かのは）ちゃん
（下高根沢）
兼一さん☆みどりさん

お店の有線でも踊りだしてしまうほど歌と踊りが大好き。おもちゃのマイクを持って、いつもノリノリです。

水井　教喜（かずき）ちゃん
水井　冨賀（ふうが）ちゃん
（西高橋）
雅人さん☆久枝さん

弟をサポートしてくれる教喜お兄ちゃん。戦隊ヒーロー好きの弟の冨賀。たまにケンカもしますが、とても仲良しです。

きりとり

3 2 1 - 3 3 9 0
001

芳賀町祖母井１０２０

芳賀町企画課広報広聴係
行き

料金受取人払郵便
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）

（裏）

（山折り）

（中）

※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		