

シイタケで  
簡単クッキング  
シイタケ入りおやき

- <材料(8個分)>  
生地  
A 〇薄力粉…200g  
〇ベーキングパウダー…10g  
〇砂糖…大さじ2  
〇水…100cc  
〇サラダ油…小さじ2  
具  
〇生シイタケ…8枚  
〇ネギ…1本  
〇しょうが(みじん切り)…小さじ1/2  
〇サラダ油…小さじ2  
B 〇しょうゆ・酒・砂糖…各小さじ4  
〇鶏がらスープの素…少々  
〇サラダ油…適宜  
<作り方>

- ①ボールにAを合わせ、はしで混ぜながら分量の水を少しずつ加えていく。全体がまとまってきたらサラダ油を加え、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。  
②シイタケは石づきを取って薄切りに、ネギは斜め薄切りに切る。  
③フライパンに油を熱し、しょうが、シイタケ、ネギを炒め、Bを加えて汁気なくなるまで炒める。  
④①の生地を8等分にし、生地を薄く伸ばして③の具を包み、蒸し器に並べて強火で7～8分蒸す。  
⑤フライパンに少量のサラダ油を熱し、④の両面をこんがり焼く。



◆1個当たりの栄養価  
エネルギー 144kcal  
タンパク質 2.9g  
脂質 3.0g 塩分 0.8g



野菜  
大好き!

君嶋さんちの

シイタケ

【シイタケ】  
低カロリーでミネラル、食物繊維が豊富で、動脈硬化や高血圧の予防と改善に役立つ。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光に当たることによって増加する。

山の「だし」とも言われるシイタケは、その旨みもさることながら滋養もたっぷり含んでいます。君嶋夏樹さん(与能)は、そんなおいしく健康に良いシイタケを5年ほど前から栽培しています。君嶋さんのシイタケは菌床栽培。40アールほどの敷地で従業員を4～5人雇い年間を通して栽培・出荷しています。出荷先は主に東京の市場ですが、道の駅はが直売所や学校にも納品されています。

まるでシイタケ工場のようなハウス施設を見ながら栽培の苦労を伺うと「菌床を作る時に雑菌が入らないようにすること、温度管理ですね。特に夏場は温度が上がります」とシイタケの菌がやられてしまいます」と話してくれました。

また「シイタケは捨てる場所がないですね。軸のところも細かく切つてヒジキと一緒に煮ると、だしも出るし食感も良くておいしいですよ」と教えてくれました。

今晚のおかずはシイタケで決まり!



きりとり

001  
321330

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係  
行先

料金受取人私郵便  
宇都宮東郵便局  
2202  
差出有効期限  
平成23年8月  
31日まで



(山折り)

(山折り)

※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

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おります(携帯電話不可)。  
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 3月号は2/12締切



ゆい  
阿久津結衣ちゃん  
(下高根沢)  
智宏さん☆純子さん  
お姉ちゃんが大好きで、いつも一緒に。弟が泣くと2人で一生懸命おもちゃを持ってあやしてくれます。4月から通う幼稚園を今からとても楽しみにしています。



きょうご  
渡辺杏吾ちゃん  
(下高根沢)  
正俊さん☆史恵さん  
甘えん坊の杏吾くん。弟ができて少しお兄ちゃんになったよ。お兄ちゃん、弟といつまでも仲良く大きく育ってネ♡



はやみ  
桑島颯美ちゃん  
(西水沼)  
基隆さん☆美智子さん  
毎日たくさん笑顔がありがとう。弟ができてから急にお姉ちゃんになったね。これからも元気にあいつをして明るくかんばろうね。