

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

茎わかめと豚ひき肉の「生姜しぐれ煮」

【1人分】
エネルギー 264kcal
食塩相当量 4.0g



令和7年度W-1(わかめワン)グランプリ最優秀作品であり、噛むほどに旨味が広がり、茎わかめと豚ひき肉のそれぞれ異なる食感に箸が進む逸品となっています。ごはんのおかずにも最適です。

わかめは、主に「葉体」「中芯」「めかぶ」と呼ばれる三つの部位に分けられます。この料理に使われているのは「中芯」にあたる部分です。

「中芯」は、植物の「茎」にあたる部分で、主に炒め物や煮物に使われ、コリコリとした歯ざわりを感じられます。

また、茎わかめには食物繊維やカルシウム、ミネラルなどが豊富に含まれており、健康効果も抜群で良質な食材です。

★材料(2人分)

茎わかめ(塩抜き済み) … 150g(1cm角切り)	
豚ひき肉 … 150g	
生姜 … 1片(約15g)(みじん切り)	
ごま油 … 小さじ1	
醤油 … 大さじ2.5	
砂糖 … 大さじ2	
酒 … 大さじ2	
水 … 50ml	

A

COOKING
作り方

- ① フライパンにごま油と生姜を入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚ひき肉を入れて中火でよく炒める。
 - ② 小さめの角切りにした茎わかめを加えてさっと炒め合わせ、Aの調味料を全て加える。
 - ③ 時々混ぜながら中火で煮詰め、煮汁が完全に無くなるまでしっかり水分を飛ばしたら完成。
- ※茎わかめを小さめの角切りにすることで、ひき肉との一体感が生まれ、ごはんに馴染みやすくなります。
- ※煮汁が無くなるまでしっかり煮詰めることで保存性が高まります。

問い合わせ先 市役所水産課水産係(内線453)

主役は君だ
TAKATA-U15

★U15とは…15歳以下の子ども達のことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。

チーム名

高田フットボールクラブ

団員38人

種目 サッカー

監督

戸羽 元紀 さん

チームスローガン

明るく 楽しく 元気よく!!



キャプテン
からのコメント

- ✓ 米崎小学校
- ✓ 金野 敢太さん(6年)

普段の練習では、常に試合や大会を意識して、全員が全力で楽しんで取り組んでいます。チームの強みのボールを取り、ゴールにつなげる一人一人の粘り強さを生かして、全力で頑張ります。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた7月号(No.1214)の制作経費は1部64.8円(税抜き)、発行部数は7,250部です。

UD
FONT

令和8年7月号(令和8年7月1日発行)
〒106-0062 岩手県陸前高田市高田町字下和野100番地
TEL: 0192-54-2111 FAX: 0192-54-3888
E-MAIL: <https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp>

発行 岩手県陸前高田市
編集 企画政策課
広報に関するお問い合わせ先
〒106-0062 岩手県陸前高田市高田町字下和野100番地
TEL: 0192-54-2111 FAX: 0192-54-3888
E-MAIL: <https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp>

