Takata こうほうりくぜんたかた
November. 2026 No.1222
令和8年11月号（令和8年11月4日発行）
〒029-2292 岩手県陸前高田市高田町字下和野100番地
◆HP https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp
◆発行 岩手県陸前高田市
☎0192(54)2111
◆広報に関するお問い合わせはこちら
◆編集 企画政策課
FAX0192(54)3888

今月のおすすめレシピ

オススメ！

ピーカンナッツレシピコンテスト作品

ピーカンナッツ入り中華風おこわ

1人分
エネルギー 428KCal
食塩相当量 1.9g

ピーカンナッツには、ビタミンEをはじめとした多くの抗酸化物質が含まれており、アルツハイマー病予防やアンチエイジングに役立つといわれています。

今回は、「第3回全国ピーカンナッツレシピコンテスト」の【一般部門】に出品されたレシピを紹介します。

香ばしいピーカンナッツともち米で、彩り豊かな仕上がりになるレシピです。ぜひご家庭で作って食べてみてください。



\ Cooking /

作り方

ピーカンナッツは蒸らすことでやわらかくなり、食感も良くなります。

❶もち米を洗ってザルにあげ、水気を切る。284ccの水（炊飯用）に30分以上浸してから炊飯器で炊く。
❷豚もも肉は1㎝幅に切る。ニンジン・タケノコ・干ししいたけは千切りにする。ピーカンナッツは縦半分に手で割る。
❸鍋でごま油を熱し豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、ニンジン・タケノコ・干ししいたけを加えて炒める。油が回ったら煮汁を加え、中火で蓋をして15分ほど煮る。
❹煮汁の汁気が半量になったら、汁ごと炊きたてのご飯に混ぜる。その後、ピーカンナッツも加え、10分ほど蒸らす。

材料（4人分）

ピーカンナッツ	40g（2袋半）
もち米	320g
豚もも肉	80g
タケノコ（水煮）	60g
ニンジン	40g
干ししいたけ（水で戻したもの）	8g
ごま油	大さじ1/2
水（炊飯用）	284cc

＜煮汁＞

しょうゆ	大さじ1と2/3
砂糖	大さじ1と1/3
鶏がらスープの素	小さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1/4
水	270cc

問い合わせ先 市役所商工観光課商工ブランド係（内線422）

★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★ Under-15 ★

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

☑ 種目：バスケットボール

TAKATAミニバスケットボール

団員17人

監督 小林（こばやし）文也（ふみや）さん

スローガン 笑顔と元気で全ては勝利のために！！

キャプテンからのコメント



☑ 高田小学校
☑ 白石（しらいし）夢花（ゆはな）さん（6年）

普段から、キャプテンとして声を出して周りを見ることを意識して練習に取り組んでいます。試合では誰よりも強気で攻めて、県大会での1勝を目指します。



※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11月号（№1222）の制作経費は1部86.4円（税抜き）、発行部数は7,250部です。

UD FONT