

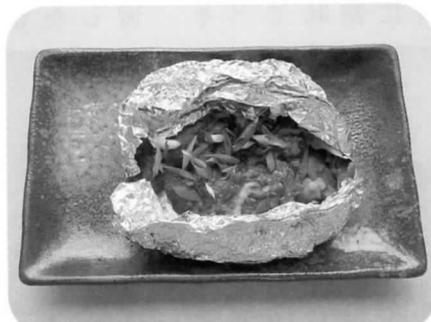
エネルギー 310 キロカロリー
 タンパク質 17.5 グラム
 脂肪 21.6 グラム
 カルシウム 22 ミリグラム

《材料 4人分》

生椎茸 12個
 まいたけ 300グラム
 鶏もも肉 300グラム
 味噌だれ 大さじ4
 味噌 大さじ2
 酒 大さじ2
 みりん 大さじ1
 醤油 少々
 ニンニクすりおろし 少々
 こしょう 少々
 わけぎ 2本
 バター 大さじ4

家庭にある野菜、肉、魚など何でも包んで蒸したり、焼いたりして調理します。

今月は旬のきのこを使った、味噌だれもとてもおいしい簡単にできるホイル焼きです。



きのこの味噌風味ホイル焼き

《作り方》

1. 生椎茸は、いしずきを切り、縦に4等分する。
2. まいたけは、いしずきを少し切り、食べやすくほぐす。
3. 鶏肉は、2センチ角に切る。
4. ボールに味噌だれの材料を混ぜ合わせる。
5. わけぎは、斜めに細く切る。
6. 25センチ四方のアルミホイルを2枚用意し、鶏肉ときのを1/2量づつのせる。
7. 味噌だれを1/2量づつかけ、わけぎとバターを大さじ1づつのせて包む。
8. フライパンを中火で熱しホイルつつみを並べ蓋をして火を弱め、鶏肉に火が通るまで8分ほど蒸し焼きにする。

都留市食生活改善推進委員会

ネイチャーセンター
 ガイド (56)

連絡・問合先 ☎(45) 6222
 宝の山ふれあいの里ネイチャーセンター
 開館時間：午前9時から午後4時まで
 休館日：月曜日、祝祭日の翌日

秋はねむたくないですか？なんだか夜がながいからでしょうか？ほどよく涼しいからでしょうか。今日もなんだかまぶたがおもいような・・・。

●秋の味覚「栗」

あま〜くて、つぶが大きくて、茶色く光った栗はもう食べましたか？でも、お店で買ったのかな？

秋は是非、「栗ごはん」を食べてみてください。

都留の山々は栗の木の宝庫。自分の手や足で栗のとげとげ、ちくちくしたイガ(皮)をむき、ふとった実と出会ってみてください。山の味覚をたくさん楽しめる季節がやってきたのです。

●そう！！夏の山での発見！！

みなさんに報告しなければ・・・。

この夏、「サルナシ」の実がたくさんなっているとこを発見したのです。うれしくてたくさん食べちゃいました。色はみどり色、大きさはあめ玉ぐらい、味はなんとキウイフルーツなんだこれが。ほんとおいしいんだ。来年、いこうね。サルナシ食べに。この秋は、ヤマブドウさがしに行くべ！

●クルミの実、大きくなったかな？

この前、お伝えしたクルミの実。いよいよ収穫の時期がやってきました。7個の実がすくすくとおおきくなり、実がパンパンにふくれあがっているよ。ダレかにきづかれなかと不安になりつつも、「リス」にみつけてほしいと願う毎日です。

●クルミの木、あるとおしえてください！！

いっぱいあつめたいんだ、クルミの実を。

苗を育てるために・・・

リスのために・・・

アカネズミのために・・・

山のために・・・

情報の提供をおまちしています。

