



# カブと水菜の炊き込みご飯



枚方の旬の野菜を  
召しあがれ

## 材料 (4人分)

|        |          |
|--------|----------|
| 米      | 2合       |
| カブ(根)  | 1個(200g) |
| カブ(葉)  | 適宜       |
| ミズナ    | 1株(50g)  |
| 油揚げ    | 1枚(20g)  |
| 濃口醤油   | 大さじ1     |
| 酒      | 大さじ1     |
| みりん    | 大さじ1     |
| 昆布(乾燥) | 5cm角1枚   |

## 作り方

- (1) 米を洗い、30分～1時間程度水に浸し、ざるにあけておく。
- (2) カブの根はくし切り、葉は1cm、ミズナは2cmの長さ、油揚げは1cm幅の短冊に切る。
- (3) 炊飯器に(1)と濃口醤油、酒、みりんを入れ、2合の目盛りまで水を加え、その上に昆布、カブ(根・葉)、油揚げをのせて炊飯する。
- (4) 炊き上がったら、ミズナを加えて混ぜる。

栄養価 (1人分) エネルギー: 324kcal / たんぱく質: 6.4g / 脂質: 2.3g / 炭水化物: 65.7g / 食塩相当量: 0.7g

今が旬のカブとミズナを使ったメニューです。味が染み柔らかくなったカブと、シャキシャキしたミズナの2つの食感を楽しむことができます。このレシピは楠葉西中学校の生徒が市の課題である農業の発展について、解決策を探究する授業の中で考案。穂谷にある「ひらかた独歩ふあーむ」の大島哲平さんに話を聞き「地元の旬の野菜をおいしく食べることで農家さんの力になりたい」と考えたそう。醤油と出汁の味付けが優しい一品です。

メニューの詳細は健康づくり・介護予防課 (☎841・1458、☎840・4496)へ。



レシピを考案した  
楠葉西中学校の  
森和花さん(写真左)  
と後藤藍さん(同右)



(浸漬・炊飯時間を除く)

全レシピを  
市ホームページ  
に掲載中!



## クイズ de 広報

答えは広報の中!

今月のプレゼントはこちら!  
THE 芋屋 いちろうの  
お芋スイーツ



岡本町1-5 ☎894・9717

枚方市駅から徒歩1分のところにある焼き芋専門店。2種類の芋を使い、注文を受けてから仕上げる「イモブラン」(土・日曜限定)と、芋・砂糖・塩のみの材料で素材の味を生かした「いもけんぴ」のセット。イートイン可。不定休。

抽選で各3人にA THE 芋屋 いちろうの「イモブラン」と「いもけんぴ」の引き換えチケットB クリアファイルと図書カード(500円分)と枚方家族缶バッジが当たる!

### 問題

ハザードマップや避難所などを掲載している〇〇ガイドを読んで備えよう!  
〇に入る言葉は?

(1)防災 (2)健康 (3)観光

先月の答え  
(3)



▶応募方法 専用フォーム(上記コード)またははがき・メール・ファクスに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、クイズの答え、応募する賞品(AまたはB)、広報ひらかたの感想を書いて市広報プロモーション課(〒573-8666)へ。3月15日必着。1人1通。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

☎広報プロモーション課☎841・1258、☎846・5341、  
✉kouhou@city.hirakata.osaka.jp

市役所へのお問い合わせは

枚方市コールセンター

☎072・841・1221

平日:午前8時～午後7時

土・日曜、祝日:午前8時～午後5時

☎807・3066 24時間受付

## ひらかた健康ほっとライン24

フリーダイヤル

☎0120・513・080 24時間対応

医師や看護師などが相談に応じます

☎保健医療課

☎807・7623、☎845・0685

### 人の動き [1月末現在]

|                   |  |
|-------------------|--|
| 人口                | 39万3959人[前月より262人減]<br>(男:18万8540人 女:20万5419人) |
| 世帯                | 18万5860  |
| ※人口・世帯数は住民基本台帳による |  |
| 転入                | 880人   |
| 転出                | 870人   |
| 出生                | 199人   |
| 死亡                | 471人   |

発行:枚方市〒573-8666大垣内町2丁目1番20号  
19万900部作成(1部当たり38.06円/印刷・配布費用)  
編集:市長公室 広報プロモーション課 ☎072・841・1258、☎846・5341

広報ひらかたが  
届かないときは  
配布委託先(株)ダイコク  
☎0800・222・1330  
次号の配布は3月27日(水)～31日(日)です。

