



サツマイモの甘みとシメジの うまみで秋を頼張る

秋の味覚であるサツマイモはじっくり加熱するとホクホクとした食感になり、口の中に広がる自然な甘みが格別です。昆布とシメジは異なるうまみ成分を持つため、組み合わせると一層うまみが引き出され、深みのある味わいに。食材本来の味を生かすことで食塩控えめでおいしくいただけます。



今回のメニューで使用した穂谷農作業受託組合が栽培するサツマイモは、今号のクイズde広報のプレゼント・枚方産「さつまいもたい焼き」の餡の原料にもなっています。

栄養価(1人分) エネルギー:334kcal/
たんぱく質:6.0g/脂質:1.1g/
炭水化物:77.1g/食塩相当量:0.6g



(浸漬・炊飯時間を除く)

サツマイモとシメジの炊き込みご飯

材料(4人分)

米……………2合
サツマイモ ……中1本(200g)
シメジ……………1株(100g)
濃口しょうゆ ……小さじ2
酒……………小さじ2
昆布(乾燥) ……2枚(5cm角)
黒ゴマ……………適宜

作り方

- (1)米を洗い、30分～1時間程度水に浸し、ざるにあげておく。
- (2)サツマイモは皮ごとよく洗い、1.5cm角に切り、水にさらしてから水気をよくきる。
- (3)シメジは石づきを取ってほぐしておく。
- (4)炊飯器に(1)と(2)を入れて2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。その上に昆布、サツマイモ、シメジをのせて炊く。
- (5)昆布を取り出して器に盛り、お好みで黒ゴマをかけて完成。

全レシピを市ホームページに掲載中!



メニューの詳細は健康づくり課
(☎841・1458、☎841・3039)へ。

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!

多田製菓製造の
枚方産さつまいもたい焼き 2袋



「枚方に新たな名物を」と平成30年度に市と食料品専門店「北野エース」の共同開発で誕生した枚方産「さつまいもたい焼き」。穂谷で育った鳴門金時を使い、創業60年を超えるお菓子作りの老舗「多田製菓」をはじめとする市内複数事業者が一丸となって製造。もっちりとした食感が自慢の手のひらサイズの和スイーツ。毎年売り切れるほどの大人気商品。今年も観光案内所Syuku56(枚方モール1階)で販売予定。

抽選で各3人に(1)枚方産「さつまいもたい焼き 2袋」
(2)クリアファイルとQUOカード(500円分)と枚方家族バッチが当たる!

問題

市では「ICT教育」や「課題解決型学習(〇〇〇)」など未来を見据えた新たな教育を取り入れています。
〇に入る言葉は?

(1)PBL (2)PDF (3)EDM

先月の答え
(2)



▶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(1または2)、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。11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

☎0120・531・665

※市ホームページにファクス専用相談シートあり

人の動き [9月末現在]

人口	39万1575人[前月より191人増] (男:18万7025人 女:20万4550人)
世帯	18万8661 ※人口・世帯数は住民基本台帳による
転入	1255人
転出	854人
出生	168人
死亡	378人