

旬の味でクリスマスを楽しむ 彩りサラダ

冬が旬のバターナッツかぼちゃはヒョウタン型でナッツのようなコクのある甘みが特徴。薄く切って生で食べるとしゃきしゃきとした食感を楽しめますが、一般的なかぼちゃと比べて水分を多く含むため、焼くことでより甘みが引き立ちます。旬の味を取り入れたクリスマスメニューとして、1日に必要な野菜の約1/3がとれ、鶏肉が入ったボリュームのあるおかずサラダで食卓を明るく彩りませんか。



◀長尾などでバターナッツかぼちゃを栽培するamacoco農園の濱田心さん。新規就農者で地元スーパーを中心に旬の野菜を出荷しています。

栄養価（1人分）エネルギー：193kcal／
たんぱく質：14.9g／脂質：11.6g／
炭水化物：11.3g／食塩相当量：1.1g

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

Happy
Christmas!

バターナッツかぼちゃと 鶏肉の彩りサラダ（写真は1人分）

材料（2人分）

水菜……………100g（1/2束）
バターナッツかぼちゃ…140g
※かぼちゃでも代用可
鶏もも肉（皮なし）…120g
塩……………ひとつまみ
油……………小さじ1と1/2
酢……………小さじ1と1/2
濃口しょうゆ……………小さじ1と1/2
オリーブ油……………小さじ1と1/2
すりゴマ（白）……………小さじ3

作り方

- (1)水菜を幅4cmに切る。
- (2)バターナッツかぼちゃを縦半分に切り、種とワタをスプーンで取り除き、ピーラーで皮をむく。厚さ5mmに切り、一口大に切る。
- (3)鶏もも肉は一口大に切って塩をふる。
- (4)フライパンに油を入れて熱し、(2)(3)を入れて強火で片面を焼く。焼き色が付いたら、ひっくり返して中火にし、ふたをして焼き色が付くまで焼く。
- (5)ボウルにAを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- (6)器に(1)を盛り、(4)のをせ、(5)をかけて完成。

全レシピを
市ホームページに
掲載中！



◀キリトリ線▶



▲ひらかたパーク園内で（3歳頃）。

▶関西医科大学附属
病院内のホスピタル
アート（平成28
年）。



◀くずはモールで実
施した巨大MAP
ぬり絵イベント（平
成30年）。

思い出の地、楠葉

生まれてから小学2年生まで牧野と楠葉で過ごしました。当時、くずはモールで家族でご飯を食べたり、遊んだりしていたことをよく覚えています。

イラストレーターになったから、もご縁があり、枚方市内でもいくつかお仕事をさせていただきました。平成30年には、思い出の地・楠葉（くずはモール）で巨大MAPぬり絵イベントを実施しました。くずはモールを中心に京阪沿線の街並みを描き、同施設を訪れた子どもたちが色を塗ることで1枚の絵として完成させるもので、完成した絵を見たときは感慨深かったです。その際約30年ぶりに、昔住んでいた場所の周辺を散歩しましたが、すっかり景色は新しくなっているものの、当時のままの姿を保った建物や通りを目にして、懐かしさを満喫できました。わが子を連れて、また久しぶりに遊びに行きたいなと思います。

枚方 思い出の 1コマ 家族

ひらかたかぞく

枚方ゆかりの
著名人の皆さんが
秘蔵の写真とともに
思い出を語ります。

第78回 サタケシユンスケさん



イラストレーター。「イラストレーションを通して人と社会をつなぐ」をテーマに、主に教育や子育ての分野で活動中。関西医科大学附属病院内のホスピタルアートや令和6年から2年連続でスターバックスコーヒー・ジャパンの子ども支援プログラム「ハミングバードプログラム」のカードデザインなども手掛けている。