



● 今月のテーマ「きたまちキッチン」●

公民館貫井北分館へようこそ！秋のお野菜を使って、食欲の秋を楽しみませんか？今回は、小金井市食育ホームページ編集員さんにもご協力いただいて、ひとりできる！かもしれない簡単レシピや地元野菜の販売所の紹介です♪

鉄分たっぷり！小松菜とあさりのどんぶりゴハン

＜材料＞ 1人分

小松菜 50g あさりの水煮 1缶（150g） 油揚げ 1/4枚
ショウガ少々 めんつゆ大さじ1 水 100cc みそ 小さじ1

＜作り方＞

1. 小松菜は食べやすい3～4cmの長さに切る。
2. 油揚げは縦半分にして細切りにする。ショウガは、千切りにする。
3. 鍋に、あさり(汁も)、油揚げ、ショウガ、めんつゆ、水を加えて煮立てる。
4. 3に小松菜を入れ、再び煮立ったらアクをとり、みそを加えて火を止める。
5. 丼にご飯をもり、4をかける。



いんげんと春雨で麻婆風プチ・カフェ丼

＜材料＞ 4人分 家族に「おもてなし」してみませんか？

いんげん 80g 春雨 30g 豚ひき肉 80g ごま油 大さじ1/2 水 150cc 鶏がらスープの素 少々 しょうゆ 大さじ2/3 酒 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/2 お好みで唐辛子

＜作り方＞

1. いんげんは5cm長さに切る。春雨は熱湯に5分ほどつけて戻し、水けをきって食べやすい長さに切る。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、豚ひき肉・いんげんの順に炒める。
3. 水・鶏がらスープの素・しょうゆ・酒・砂糖を加えて10分ほど煮る。汁気が少し残っている状態まで煮詰めたら春雨を加えてひと混ぜし、器に盛る。



他にもお野菜を使ったメニューを紹介！ 小金井市食育 HP Koganei-style

<http://www.koganei-style.tokyo/>

きたまちキッチンは、「小金井市食育推進計画」の「野菜」「団らん」「ふれあい」「環境」をキーワードとする「小金井らしい食生活」のあるひとづくり・まちづくり“Koganei-Style”を応援しています。

しっとりリッチ♡アップルスイートポテト

＜材料＞

さつまいも 中 1/2本 りんご 中1/2個 レーズン大さじ1
はちみつ小さじ2 塩少々 バター1片 シナモン少々

＜作り方＞

1. さつまいもは皮をむいて半月の薄切りにし、水にさらす。リンゴはくし型に切り皮をむいて薄切りにする。
2. 耐熱皿にさつまいも、リンゴを入れ塩ひとつまみとはちみつを入れてラップをし、電子レンジで6分間加熱する。
3. ラップをとり、レーズン、バターを入れさっくり混ぜて、シナモンをふる。



梅え～！秋ナスとエリンギのカレー梅マリネ

＜材料＞

秋ナス 3本 エリンギ太 2本
マリネ液：酢大さじ2 オリーブオイル 大さじ2
梅干し大さじ1 塩・胡椒 適量 カレー粉小さじ1

＜作り方＞

1. ボールにマリネ液の材料を入れ混ぜる。
2. 梅干しは種を除き、粗く刻んで加える。秋ナスは、一口大に切り、塩少々(分量外)をふり10分おく。エリンギも一口大に切る。
3. ナスの水気をしぼり、オリーブオイルで炒め、マリネ液に入れる。
4. エリンギも炒めて加える。塩胡椒をして出来上がり。あればパセリなどを飾る。冷蔵庫で冷やすと、さらに美味！作り置きもOK！！



小金井江戸の農家みち

小金井市には約60軒の野菜の庭先直売所があり、小金井公園と五日市街道の間に、そのうちの11軒が集まっている小道「小金井江戸の農家みち」があります。

そこには農家屋敷や屋敷林、畑や蔵など、どこか懐かしい風景が残っています。農家みちの会では、Facebookで情報発信、農家と地域の飲食店等をつなぐイベントを企画。

10月25日からは、農家みちの野菜を使った「農家みちバーガーフェスティバル」を市内の10店舗で開催するそうです♪

<https://www.facebook.com/koganei.edononoukamichi>

<https://www.facebook.com/noukamichi.burger>



「農家みち」にある蔵

平成27年10月15日発行 編集・発行 NPO法人市民の図書館・公民館こがねい YA・若者コーナー担当

図書館TEL：042-385-3561 / 公民館TEL：042-385-3401

<http://www.ntk-koganei.org/> https://twitter.com/cc_nukuikita

〒184-0015 東京都小金井市貫井北町1-11-12 貫井北センター