

食育に関連するイベント情報(ネットワーク会員が参加協働しているイベント)

※イベントの一部に食育が含まれているものも掲載しています。※イベントは、天候などにより変更になることがあります。

| 月 | 日 | 時間 | イベント名 | 場所 | 事前申込 | 問合せ先 |
|----|-------|-------------|-------------------------|-----------------|-------------|-------------------------|
| 11 | 5 | 10:00~15:30 | 東部健康づくり交流会 | 中央公民館 | 不要 | 東部保健センター TEL216-1309 |
| 11 | 7 | 10:00~15:30 | 吉田地域総合文化祭 | 吉田文化体育センター | 不要 | 吉田公民館 TEL294-1219 |
| 11 | 8 | 10:00~15:00 | 北部ふれあい健康まつり | 北部保健センター | 不要 | 北部保健センター TEL244-5693 |
| 11 | 13 | 6:30~9:30 | 秋の市民青果市場見学ツアー | 青果市場 | 要 | 青果市場 TEL267-1311 |
| 11 | 16 | 10:00~15:30 | 西部かがやき健康祭 | 西部保健センター | 不要 | 西部保健センター TEL252-8522 |
| 11 | 19 | 10:00~15:30 | ふれあい健康展 | 中央保健センター | 不要 | 中央保健センター TEL258-2359 |
| 11 | 21 | 10:30~13:00 | ふるさと秋祭り | 桜島総合体育館 | 不要 | 桜島農林事務所 TEL293-2349 |
| 11 | 26 | 10:00~15:30 | 谷山健康まつり | 南部保健センター | 不要 | 南部保健センター TEL268-2315 |
| 11 | 21 | 10:00~15:00 | 農林水産まつり | 都市農業センター | 不要 | 生産流通課 TEL216-1338 |
| 12 | 15・16 | — | 旬のキャンペーン (桜島小みかん等) | 山形屋イベント広場 | 不要 | 生産流通課 TEL216-1338 |
| 1 | 21 | — | 旬のクッキング教室 (桜島大根等) | 鴨池公民館 | 要 | 生産流通課 TEL216-1338 |
| 2 | 未定 | — | 消費生活エキスポかごしま | 山形屋1号館6階 大催場 | 不要 (一部要) | 消費生活センター TEL258-3611 |
| 2 | 25 | — | 旬のクッキング教室 (軟弱野菜等) | 谷山北公民館 | 要 | 生産流通課 TEL216-1338 |
| 3 | 未定 | — | 旬のキャンペーン (たけのこ、ナバナ等) | 春の木市会場 | 不要 | 生産流通課 TEL216-1338 |

はやとうりのそぼろ煮

身近な地元食材でつくってみませんか?

「旬のクッキング教室」より 主催:鹿児島市農産物等流通促進協議会 献立提供:ジュニア野菜ソムリエ 西ひろみさん



★材料(4人分)

| | | | | |
|----------|------|---|------|-------|
| はやとうり | 2個 | A | だし汁 | 500cc |
| 鶏ミンチ | 200g | | 濃口醤油 | 大さじ2 |
| しょうがの絞り汁 | 1かけ分 | | 薄口醤油 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ2 | | みりん | 大さじ2 |
| | | | 刻みねぎ | 適量 |

★作り方

- ①はやとうりは皮をむき、種を取り除いたら、5cm大の乱切りにして、たっぷりのお湯でゆがく。ゆがきあがったらざるにあげておく。
- ②別の鍋にAを入れ、沸騰してきたら鶏ミンチとしょうがのしぼり汁を加えて煮立たせる。
- ③①のはやとうりを加えて、水でといた片栗粉でとろみをつける。
- ④器に盛り付け、刻みねぎを散らしたら完成です。

はやとうりは、漬け物などへの利用が多いようですが、炒め物・煮物・和え物にも使われます。収穫は10月ごろ。「ゆでる」は一般的に“熱湯で煮ること”をいい、「ゆがく」は“短時間でさっとゆでること”を言います。

