

# 野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

## ジャガイモ

ジャガイモには、生食用(普段の料理に使用)、加工用(ポテトチップスなど)、でんぷん原料用など、用途に応じたさまざまな品種があります。本町では、主に8種類のジャガイモ(メークイン、キタアカリ、ワセシロ、ホッカイコガネ、紅丸、トヨシロ、コナフブキ、アーリースターチ)が作られ、その他に「インカの目覚め」などの品種も作られています。

本町のジャガイモは、寒暖の差や土壌条件などから、とてもおいしいと評価されています。

煮込み料理やサラダ、焼き物、揚げ物など、いろいろな料理を作ってみてはいかがでしょうか。

## ジャーマンポテト

### 【材料(2人分)】

- ジャガイモ 2個
- 玉ネギ 1/4個
- ウインナー 1本
- ハム 1枚
- バター 大さじ1/2
- ニンニクみじん切り ひとつまみ
- 塩・こしょう 適量
- レタス 2枚

### 【作り方】

- ①皮をむいたジャガイモは5mmくらいの厚さの半月切にして水にさらし、玉ネギは薄切りにする。ウインナーは斜め切り、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②ジャガイモを耐熱用の器に入れてラップをかけ、竹串が刺さるくらいまで加熱する。
- ③熱したフライパンにバターを入れて溶かし、ニンニクを炒める。香りが出てきたら、ジャガイモと玉ネギ、ウインナー、ハムを加えて、玉ネギがしんなりするまで炒める。
- ④塩・こしょうで味を整え、レタスを敷いた皿に盛りつける。

## ジャガイモの炒め煮

### 【材料(2人分)】

- ジャガイモ 大1個
- ニンジン 1/4本
- 玉ネギ 1/4個
- 豚肉(好みの部位) 40g
- 油 小さじ1
- だし汁 2/3カップ
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 少々
- グリーンピース 適量

### 【作り方】

- ①皮をむいたジャガイモは食べやすい大きさに切り水にさらす。ニンジンは乱切り、玉ネギは1cmくらいの幅に切る。豚肉は一口大に切る。
- ③鍋に油を熱し、ジャガイモ、ニンジンを入れて軽く炒め、玉ネギとだし汁を加えて5分ほど煮る。調味料と豚肉を加え、野菜と豚肉に火が通るまで煮る。
- ④仕上げにグリーンピースを加えて軽く煮て、器に盛り付ける。(群羊社「実物大そのまま料理カード」より)

## じゃがいも団子のおやき風

### 【材料(6個分)】

- ジャガイモ 大3個
- でんぷん 100gくらい  
(ジャガイモのゆで具合で加減してください)
- 甘塩さけ 1切れ
- 長ネギ 5cm
- みそ 少々
- ごま 少々
- プロセスチーズ 3cm
- ロースハム 1枚
- 油 大さじ2
- バター 大さじ2

### 【作り方】

- ①さけは焼いて骨と皮を取ってほぐし、みじん切りの長ネギとごま、みそを混ぜて3等分する。プロセスチーズはサイコロ状に切り、粗く切ったロースハムと混ぜて3等分する。
- ②皮をむいたジャガイモは火が通りやすいよう粗く切り、ゆでて水気を切った後、軽く火にかけて水気を飛ばす。
- ③②が熱いうちにでんぷんを加え、もちっぽくなるようにつぶしながら混ぜ合わせ、6等分して①を包む。
- ④フライパンに油を熱して③を入れ、やや弱めの中央で両面がきつね色になるまで焼く。仕上げにバターを入れて、全体にからめるように焼く。  
※バターの苦手な方は、使わなくてもおいしくできます。

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

# 今年も『おとくDEしよう品券』を販売します!

弟子屈町商工会では、5,000円で1,000円お得な6,000円分の商品券「おとくDEしよう品券」(500円券×12枚つづり)を販売します。多くの皆様のご利用をお待ちしています。

今年は「お楽しみ抽選会」も行います。利用済みのしよう品券綴り表紙に「住所」「氏名」「電話番号」をご記入の上、参加店か商工会にお持ちください。

### ▶販売日時・場所

- 弟子屈地区(弟子屈町商工会事務所) 11月4日(火)~7日(金) 9時~19時/11月10日(月)~14日(金) 9時~17時
- 川湯地区(弟子屈消防署川湯支署) 11月4日(火)~7日(金) 10時~15時

※販売期間内であっても、完売した時点で終了となります。

▶使用期間/11月4日(火)~平成27年3月20日(金)

▶使用できるお店など/弟子屈町商工会員・摩周湖スタンプ会加盟店のうち登録店

### ▶販売方法

- 先着順で、1人20,000円分(4組)までとさせていただきます。
- 購入時にお名前を記入していただきます。
- 販売窓口にはらした方のみ販売します。(どなたかに頼まれたなどの分は販売しません)

▶使用方法/商品券を使ってお買い物をする際は、商品券を切り離さず1冊のままお持ちになり、その場で切り取ってご使用ください。



## 70歳以上の方に先行販売を行います(先着順)

▶先行販売期間・場所/10月27日(月)~10月30日(木)・弟子屈町商工会事務所

※先行販売期間内であっても、予定数量に達した時点で終了となります。

▶購入方法/ご本人が、運転免許証または保険証をお持ちの上、商工会にいらしてください。

※代理人による購入や電話での予約は受け付けません。

▶使用期間/11月4日(火)~平成27年3月20日(金)

問い合わせ先/弟子屈町商工会 ☎ 4 8 2 - 2 2 5 9

## 地域づくりを応援!!

平成26年度地域づくり活動支援事業

# 補助金交付希望団体を募集しています

地域の自主性と自立性を尊重し、町や地域にとって有効で、公益性が見込まれる事業に対し、補助することを目的とする「弟子屈町地域づくり活動支援事業補助金交付規則」に基づき、補助金交付希望団体の募集を行います。

### 【補助対象者】

町内において、地域づくり活動を継続的に推進する自治会およびコミュニティ団体など  
(会社法に定められている会社および営利団体を除く)

### 【補助金額】

補助対象経費の2/3以内(ただし、1事業につき10万円が限度です)

### 【補助対象事業】

- ①公益性が認められる事業
- ②地域の活性化につながる事業など  
(独立採算の事業・国、道もしくは町から別の補助金の交付を受けようとする事業は、対象となりません)

### 【補助対象例】

地域のイベントの開催、地域のための奉仕活動、セミナーの開催など

### 【募集期間】

随時(ただし、予算がなくなり次第終了します)

地域づくり活動支援事業補助金の利用状況(平成25年度実績)

実施団体	実施事業	事業内容および効果
すずらん丘自治会	すずらん丘地域まつり 2013	手づくり縁日などの開催で、地域住民のコミュニケーションを深め、さらに若手地域リーダーの育成をすることができた。

問い合わせ先/役場まちづくり政策課政策調整係 ☎ 4 8 2 - 2 9 1 3 (課直通)