



「地産地消レシピ①」

旬の岩津ねぎを使った簡単お手軽レシピ♪



レンジで簡単アクアパッツァ

材料	分量 (2人分)	作り方	
タラ切り身 (生)	2切れ	① 岩津ねぎは斜め切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。プチトマトは半分に切る。パプリカは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。 ② Aを混ぜ合わせておく。 ③ タラの切り身に塩、こしょうをふる。 ④ 耐熱皿に岩津ねぎを敷き詰め、上にタラを並べる。タラのまわりにしめじ、プチトマト、パプリカ、にんにくを入れる。 ⑤ ②をまわしかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で6分加熱する。	
塩、こしょう	各少々		
岩津ねぎ	1/2本 (約100g)		
しめじ	1/2パック		
プチトマト	3個		
パプリカ (黄)	1/4個		
にんにく	1~2かけ		
A {	オリーブオイル		大さじ2
	酒		大さじ1
	顆粒コンソメ		小さじ1



今月のテーマ: 地産地消



“知ろう！味わおう！地元の食材・地元の味”

個人・家庭
では

- ・地元でとれた農産物を食べるよう、心がけましょう。
- ・体験学習等により、食と農業への理解・関心を深めましょう。

第3次朝来市食育推進計画より

地元産のものは季節ごとに栽培や収穫がされているため
季節を感じるができる

季節のものを使った
家庭や地域の行事食を
知ることにつながる

◇ホームページでは朝来市の行事食と伝承料理をご紹介します◇

各行事の時に食べられている行事食や、昔から伝えられている伝承料理をまとめたものです。



朝来市の行事食と伝承料理

で 検索

または

朝来市の行事食と伝承料理



朝来市の食を知る
機会として、ぜひ
ご覧ください。

