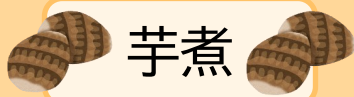


2026年10月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24 十三夜
25	26	27	28	29	30	31 ハロウィン



芋煮

今回は、山形県の郷土料理の芋煮を紹介します。山形県では、毎年「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催され、直径6.5mの大鍋を作って約3万食の「芋煮」を作るイベントを行っています。山形県内でも地域によって豚肉を入れたり、醤油の代わりに味噌を入れたり等、様々な味付けを楽しむことも芋煮の魅力の1つです。芋堀りの季節である秋に芋煮を食べて秋の訪れを感じてみませんか。



☆材料(2人分)

- ・里芋 中6個
- ・こんにゃく 50g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・しいたけ 2枚
- ・薄切り牛肉 150g
- ・だし汁 500ml
- ・醤油 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ2

☆作り方

- ①里芋の皮をむき、一口大に切る。水で洗ってぬめりを取る。
- ②こんにゃくを手でちぎるか、スプーンでちぎり、下茹でする。
- ③長ねぎは斜め切りにし、しいたけは1/4に切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に里芋とだし汁を入れて火にかける。
- ⑤長ねぎ以外の残りの材料と、調味料の2/3程を入れてさらに火にかける。
- ⑥アクを取り除きながら、里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦残りの調味料と長ねぎを入れ、ひと煮立ちさせたら完成。

食品ロス月間

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、売れ残りや食べ残し、期限切れなどで本来は食べられた食品が捨てられることを言います。船橋市では、食品ロスを減らすためにできる取り組みを紹介しています。詳しくは右の二次元コードを読み取っていただきホームページをご覧ください。

