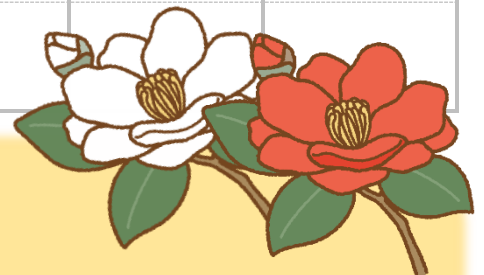


2026年11月

日	月	火	水	木	金	土
1 ふなばし 健康まつり	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 七五三	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23 勤労感謝 の日	24	25	26	27	28
29	30					



きりたんぼ鍋

秋田県の郷土料理で、秋田県北部では新米の収穫が終わると労をねぎらうためにきりたんぼ鍋を囲んだり、きりたんぼ鍋がふるまわれる祭りが開催されたりしています。

市販のきりたんぼを使用しても美味しいですが、ごはんさえあれば家庭でもきりたんぼを作ることができます。今回は手作りきりたんぼを使った鍋のレシピを紹介します。

<材料（2人分）>

ごはん	200g	サラダ油	少々
鶏もも肉	150g	水	400ml
長ねぎ	1本	鶏がらスープの素	小さじ1
まいたけ	1株	しょうゆ	小さじ2
ごぼう	10cm	みりん	大さじ2
せり（またはお好みの葉物野菜）	ひとつかみ		



<作り方>

- ① 温かいごはんを厚手のポリ袋に入れ、米粒が少し残る程度に手やビンの底などで潰し2等分する。
- ② ①を濡れた手で丸め、割り箸に刺して細長い棒状に伸ばす。薄く油をひいたフライパンに並べ、表面全体に焦げ目がつくまで転がしながら焼く。粗熱が取れたら半分に切る。
- ④ ごぼうはささがきに、鶏もも肉、長ねぎ、まいたけ、せりは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に水、鶏もも肉、ごぼうを入れて火にかけ、アクを取りながら5分ほど煮立たせる。長ねぎ、まいたけ、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりんを加え、フタをして5分ほど煮る。最後にせりを加えてひと煮立ちさせる。

船橋市地域保健課 作成

★ふなばし健康まつりを開催します！

詳しくは右の二次元コードを読み取っていただくか、以下のリンクからホームページをご覧ください。 <https://www.city.funabashi.lg.jp/event/festival/p118412.html>

