

農業も盛んな北区でとれた旬野菜で簡単クッキング！

今日の献立

白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

材料（4人分）
白菜……………1/4株
豚ロース（薄切り）…250g
和風だしの素……………小さじ1
酒……………50ml
水……………100～150ml
かたくり粉……………適量
塩・こしょう……………適量
かたくり粉（あん用）…大さじ1
水（あん用）……………大さじ2

サラダ風ゆず大根（レモン大根）

材料（4人分）
大根……………300g（15cm）
砂糖……………40g
酢……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
ゆず（レモン）…1個分

※食育指導員は、京都市長の認定を受けた食育を地域で実践するボランティアです。身近な場所にお伺いして料理教室などの体験活動や講話を行い食育活動のお手伝いをします。

興味のある方は、こちらから→

問合せ 健康長寿推進課 ☎432-1438

北区を知ろう！

「健康長寿のまち・北区」応援キャラクター キタエちゃん

北区の野菜のこと、教えてください！

現在、鷹峯小学校の3年生に、北区発祥の伝統野菜「辛味だいこん」を栽培する農業体験の授業を行っています。体験を通じ、子どもたちに地元の特産物や食文化に誇りを持ってもらえたらと願っています。北区では、これから、大根、白菜等の野菜が収穫期を迎えます。区内の直売所では丹精込めて作られた新鮮で美味しい野菜を販売しています。

種まきを行っている様子

是非近くの直売所をのぞいてみてください！

直売所では、採れたての新鮮野菜をお手頃な価格で購入いただけます。「KYOTO Vege Style」では、近所の野菜の直売所情報、美味しい野菜の食べ方などを発信しています。

問合せ 北部農業振興センター ☎366-2010

直売所の情報は、こちらから→

日本人の1日あたりの野菜の平均摂取量は、280.5g（※）で、摂取目標量の350gを大きく下回っています。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの成分が豊富に含まれています。地元の新鮮な栄養価の高い旬の野菜を食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

※出典：厚生労働省の令和元年「国民健康・栄養調査」の結果より

北区役所の若手職員が、挑戦しました！

作り方（白菜と豚肉のミルフィーユ鍋）

1 食材をカットする

白菜の大きめの葉2枚～4枚は切らずにとっておきます。残りの白菜は、5cm幅に切ります。

2 白菜と豚肉を交互に重ねる

片手鍋（フライパン）に大きめの白菜の葉をしき、その上に豚肉と白菜を交互にのせていきます。最後に、大きめの葉をのせて、ギュッと押さえます。こしょうをふります。

3 煮る

和風だしの素、酒、水を入れて、白菜がやわらかくなるまで、弱火～中火で煮ます。

煮ている間に…

4 あんをつくる

鍋をふた（又はフライ返し等）で押さえながら、煮汁を別鍋に取り分けます。塩で味をととのえ、水溶きかたくり粉でとろみをつけます。

5 仕上げ

白菜と豚肉のミルフィーユを切り分け、あんをかけます。

ワンポイントアドバイス

かたくり粉を白菜と豚肉の間につけると、野菜が動かなくなるので切りやすくなります。

簡単にできました！

今年4月から北区役所で勤務している職員

視覚に障害のある方を対象に点字版・文字拡大版・テープ版・CD（デージー）版も発行。【問合せ】広報担当（☎ 222-3094 FAX 213-0286）