

今月のメニュー

狭山の野菜をたっぷり
使ったフリッタータ

今月の食材

アスパラガス



材料・4人分

- アスパラガス4本 ●マッシュルーム4個
- タマネギ1個 ●ニンジン1/2本
- ジャガイモ2個 ●塩・こしょう少々 ●卵4個
- ブイヨン40cc ●パルメザンチーズ大さじ3
- A ●バター10g ●オリーブオイル大さじ2

作り方

- ①アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむき、さっとゆでて1cmに切る
- ②マッシュルームと皮をむいたタマネギ、ニンジン、ジャガイモを1cmの角切りにし、Aで炒めて塩・こしょうをする
- ③②にブイヨンを加えて、水分がとぶまで弱火で煮る
- ④卵を割りほぐし、①、③、パルメザンチーズを混ぜ合わせる
- ⑤フライパンに油を引き、④をしっかり火がとおるまで両面焼く

※お好みでケチャップとマヨネーズを混ぜた、オーロラソースをかけてもおいしく召し上がれます

- 狭山産の食材を使ったレシピをご紹介します
- 「狭山市公式キッチン」としてクックパッドにも掲載しています！



もぐもぐ sayama コーナー終了のお知らせ

平成26年4月から広報さやまで連載してきた「もぐもぐsayama」のコーナーでは、狭山でとれる魅力的な食材を使ったさまざまなレシピを市内在住の料理研究家、土田丹智子さんから提供していただき、計132種類掲載しました。令和4年7月には、連載100回を祝して特別メニューを紹介(写真1)。それに伴



い、第1回からの掲載内容をまとめたレシピ集を発行しました(写真2)。連載を続けてきた中での裏話ですが、記事を作るに当たり、紙面へ掲載できる料理は1つだけであるにも関わらず、土田さんからは毎回いくつものレシピをご提案いただきました。どれを掲載しようか悩み、嬉しい悲鳴を上げたものです。

なお、コーナー終了後もレシピ

集は販売します。お求めの際は広報課までお越しください。また、レシピサイト「クックパッド」からも過去に掲載した全レシピをご覧いただけます。長年にわたり、ご愛読いただき本当にありがとうございました。

土田丹智子さんからのメッセージ

毎回、狭山の食材のおいしさを伝えるためにはどうしたらいいか、楽しみながらメニューを考えさせていただきました。

食べる人のことを思いながら料理するのは、とっても楽しいことです。そして楽しんで作った料理は、きっとおいしく出来上がります。これからも皆さん変わらず楽しんで料理をしていてください。また市内の講座などでお会いしましょう！



問合せ 広報課へ ☎2935-3765