

# さくらまつり

期 日 4月19日(日)

時 間 午前10時～午後3時

場 所 船越家族旅行村  
オートキャンプ場



今年も「さくらまつり」を開催します。植樹やステージでの歌や踊りなど楽しめる内容となっておりますので、皆さんお誘いあわせの上、ご来場ください。

## ◆実施イベント

時 間	イ ベ ント	実 施 場 所
午前10時	開会式、桜植樹(※)	オートキャンプ場周辺(桜植樹)
午後1時	郷土芸能(大浦大神楽)	オートキャンプ場特設会場
午後1時20分	キッズダンス	
午後1時50分	小田代直子歌謡ショー	

※植樹を希望される方は、山道を歩ける靴と服装で10時までに会場にお集まりください。

◆問い合わせ 町水産商工課観光振興係 (☎82-3111内線224) へ。



小田代直子さん

## キッチンスタジオ No.74 ハーモニー

このコーナーでは、町管理栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽にできるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は町の名産品でもある菜花を使用した「春の菜花パスタ」。皆さんも春の香りを楽しんでみませんか。

### 【材料(4人分)】

乾燥スパゲティ…320g<sup>2</sup> ベーコン…薄切り2枚程度  
菜花…100g<sup>2</sup> 卵…1個 塩・コショウ…少々  
豆乳…2カップ(400cc) 小麦粉…大さじ1と1/2杯  
オリーブオイル…大さじ2と1/2杯 ニンニク…1欠  
顆粒コンソメ…大さじ2/3杯

### 【作り方】

① 鍋にたっぷりのお湯でスパゲティをゆでる(塩は入れません)。菜花をよく洗い、5g程度の長さに切り耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで5分加熱する。

※電子レンジを使用するとビタミンの喪失を抑えることができます。

② スパゲティがゆで上がったザルにあけ、オリーブオイル大さじ1杯を絡めておく。ベーコンは1g幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。

③ フライパンに残りのオリーブオイル(大さじ1と1/2杯)とニンニクを入れて火をつける。①の菜花を加え、さっと炒めて薄く塩・コショウを振り掛け、皿に取り出しておく。

④ 炒り卵を作っておく。

### 春の菜花パスタ



エネルギー(1人分)…547kcal、塩分…1.4g<sup>2</sup>

- ⑤ フライパンにベーコンを加える。火が通ったら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく絡める。
- ⑥ ⑤に徐々に豆乳を加えながら小麦粉を溶かしていき、ホワイトソースを作る(いきなり豆乳を入れてしまうとダマになるので注意)。豆乳を全量加え、とろりとしたらコンソメ顆粒、塩・コショウで味を調える。
- ⑦ ⑥にスパゲティを入れ、ホワイトソースをよく絡めたら皿に盛る。上に菜花を乗せ、④の炒り玉子を飾って菜の花畑に見立てたら出来上がり。