

伊豫國「あじの郷(くに)」 今月の旬



中山栗は、日本三大栗の一つであり、県が推進する「愛あるブランド」にも認定されている伊予市の誇れる特産品です。

- 旬 秋
- 市内の出荷量 325トン(H17年)

みんなの びびび

今月は、花の森ホテルの料理長さんがつくる、中山栗を使った「白身魚の栗そぼろ蒸し」を紹介します。

また、花の森ホテルでは、9月中旬から、栗会席を味わうことができます。

白身魚の栗そぼろ蒸し



料理レシピ

■材料(2人分)

- ・裏ごしした栗 約300g
(鬼皮、渋皮をはいで蒸す。熱いうちに裏ごしする)
- ・エビのすり身(むきエビ10匹)
- ・卵黄 1個
- ・白身魚の切り身 2切れ(200g)
- ・塩 少々
- ・酒 少々

(銀あん)

- ・かつおだし 50cc
- ・塩 ひとつまみ
- ・薄口しょうゆ 少々
- ・片栗粉(水で溶いたもの) 小さじ1杯

■作り方

- ①エビのすり身に卵黄を加え混ぜ、魚の切り身の皮目に沿って薄めに付けてのばす。
- ②すり身の上に裏ごしした栗をたっぷりふりかける。
- ③鍋に、②をのせ、塩と酒をまわりにふりかけ強火で2分。その後、弱火で魚が蒸し上がるのを待つ。

- ④お皿に盛り付け、薬味に白ねぎ、おろし生姜、最後に銀あんをかけてできあがり。(お好みでポン酢をつけてもよし)

☆☆☆☆☆ 料理長のさらに一味 ☆☆☆☆☆
エビのすり身をつくるとき、生クリームを少々加えると味がまるやかに！

広告

住んで良かった。伊予市在住者限定プラン

ご利用のお客さまに伊予市の風景画をプレゼント!

長生きを祝おう

長寿祝いプラン

選府・古希・喜寿・米寿 等

料金 **7,000円** (税込)
1泊2食付

通常料金の**30%OFF**

楽しい記念日に

誕生月割引プラン

料金 **8,000円** (税込)
1泊2食付

通常料金の**20%OFF**

上記プランは、本人を含む4名さままでご利用出来ます。土曜日・祝前日は2,100円増し、夏期1,050円増し(7/20~8/20) ゴールデンウィーク、お盆、年末年始は除く。ご利用の際は、伊予市在住を証明できるものをお持ちください。

詳しいお問い合わせは **花の森ホテル** TEL:967-1666

愛媛県伊予市中山町中山11号405番地2

広告

Always Railways

岡山自由席 トク割回数券

4枚つづり

松山から岡山へ、特急列車の自由席をご利用いただける回数券です。

1枚あたり 3,300円

ご利用区間	おねだん	有効期間
松山⇄岡山	13,200円	3ヶ月間

- 1枚ずつでもご利用いただけます。
- 小児の設定はございません。
- 途中下車はできません。前途無効となります。

パーク&ライド JR四国電話案内センター (8:00~20:00/年中無休)

24時間まで駐車無料!! **Tel. (0570) 00-4592**