

大津の水 × ガス

地産地消



今回は、大津市内でもたくさん採れる小松菜を作って、寒い日にあたたまるしょうがホットスープのレシピを紹介します。お料理は、平和堂石山のクッキングサポートにご協力いただきました！

平和堂石山

2020年11月に開店した平和堂石山では、1階にクッキングサポートがあり、みなさんの献立のお手伝いをしています。
旬の食材を使った料理やイベントに合わせた料理などを紹介していますので、ぜひお立ち寄りください！

大津市松原町13番15号 TEL 077-531-2820

小松菜とキノコのしょうがホットスープ(4人前)

材料

えのき茸…1/2パック
しめじ…1/2パック
小松菜…1/2袋
鶏ミンチ…100g
しょうが…1かけ

★白だし…大さじ3
塩…少々
大津の水(水道水)
…800ml~1ℓ

① えのき茸と小松菜は3cmほどに切り、しめじは小房に分ける。



② 鍋にごま油としょうがの千切りを入れてから、火にかけ、しょうがの香りが出たら、鶏ミンチを加えて炒める。



③ きのこと小松菜をさっと炒める。



④ ★を加えて5分ほど煮て完成！



完成!!



小松菜は滋賀県でも
たくさん生産されています

小松菜は滋賀県の食材として選ばれており、大津市生産量は年間約105t、1束約250gとすると、約42万束の小松菜が生産されています。小中学校の給食のメニューにもよく使われています。地元の野菜は新鮮で、遠くから運ばれてくる野菜と違い環境にも優しいので、ぜひ地産地消しましょう！



美味しい小松菜の選び方

緑色が濃く、色味がしっかりとし、葉肉が厚いものが甘みがあると言われてしています。葉の先がピンとしているものが新鮮です。旬は初冬から春先までです。



小松菜はカルシウムがたくさん!

ビタミンや食物繊維など様々な栄養素を含んでいる小松菜ですが、特にカルシウムはホウレンソウの3倍以上あります。小松菜を食べて、骨を健康に保ちましょう♪



#大津の水 大津の水を使った料理など大津の水に関連する写真をinstagramでアップしてみよう!