



葡萄を栽培して
いけたらと思
い

美和地域で種無欧州系葡萄な
ど20品種以上を栽培しています。
お客様の一歩に合わせ8
月下旬から11月まで早生、中
手、晩生と時期ごとに楽しめる
ように、色とりどりに常に数種
類用意し、直売ならではの鮮度
にこだわりの、お好みの葡萄を
注文頂いてから収穫し詰合せる
ようにしています。
近年農業の問題が数多く報道
されていますが、我が家では雨
除けハウス栽培による減農薬栽
培と植物性有機質堆肥を使い機
械除草を行うなど、県認定工コ
フアーマーとなり6年目になり
ます。
自分や子供たちが口にする食
物だからこそ安心、安全なもの
でありたいですし、色、形、味
にこだわること、手にした方
がほんの少しで
も幸せな気持ち
になれるような
葡萄を栽培して
いけたらと思
います。



水之沢在住 栗田 尚武美さん

第4回常陸大宮市食生活改善推進員料理コンクール

於：おおみやコミュニティセンター

市食生活改善推進員連絡協議会主催の料理コンクールが開催されました。生活習慣病予防のためのカロリーと塩分を抑えた料理を各支部より5品が出品され市長をはじめ13人の審査員が、彩り、つくりやすさ、栄養のバランスなどの選考基準に沿って採点を行いました。その結果、山方支部の「かぶとミンチの香りあえ」が最優秀賞に、大宮支部の「雪畑三姉妹」が優秀賞に選ばれました。2作品は2月5日に行われる常陸大宮保健所管内料理コンクールに常陸大宮代表として出品されます。



▲山方支部のみなさん



テーマは “かぶ”

<材料及び分量>

かぶ	1束	ねぎ	1/2本
もやし	200g	赤唐辛子	1本
しめじ	1パック	ゴマ油	大2
にんじん	小1本	しょう油	大2
ブロッコリー	300g	A 酒	小1
チンゲン菜	2株	B コンソメ	1個
合挽き肉	150g	水	300cc
しょうが	1片		
にんにく	1片		

【作り方】

- ①かぶは皮をむき、根を切った後8等分にして面取りする。Bにかぶ、しめじを入れ、15分煮ふくめる。
- ②かぶの葉をゆでて水に取り、3cmに切っておく。ブロッコリーは茹でておき、にんじんは3cm位の線切り、もやしはひげを取り、共にさっと茹でる。
- ③にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。赤唐辛子は、種を抜いて輪切りにする。
- ④ごま油でにんにく、しょうが、ねぎ、赤唐辛子を軽く炒める。挽き肉も炒めて、Aで味をつけ、①と②を和えブロッコリーとチンゲン菜を添える。



広報 常陸大宮 1月 第52号

発行日 平成21年1月15日

発行/常陸大宮市

編集/情報政策課

〒319-2292

茨城県常陸大宮市中富町3135-6

☎ 0295(52) 1111 FAX 0295(53) 6010

E-mail email@city.hitachiomiyal.g.jp

URL http://www.city.hitachiomiyal.g.jp/

□広報常陸大宮は、ホームページでも
ご覧になれます。



2011年7月24日 地上デジタル放送完全移行

デジタル放送に関するお問い合わせ先
地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター

TEL:0570-07-0101または03-4334-1111

平日 9:00~21:00 / 土・日・祝祭日 9:00~18:00