



春を感じるタケノコ料理です。

安来産タケノコとイカの木の芽サラダ

105 Kcal

※一人分あたり

塩分 0.7g

食生活改善推進協議会で活動している皆さんが「食生活改善推進員」。通称「食改さん」です。地域で食のボランティアとして活動しています！今回から食改さんが紹介。



(材料) (4人分)
 ゆでタケノコ 150g
 薄口しょうゆ 小さじ1/2
 イカ(上身) 150g
 塩 少々
 酒 大さじ1

【木の芽ドレッシング】

サラダ油 大さじ3
 酢 大さじ1
 さとう 小さじ1/2
 塩 小さじ1/3
 木の芽 10枚

- ① タケノコは短冊に切り、先の部分は縦半分にとってから薄切りにする。これに薄口しょうゆをふりかけて下味をつける。
- ② イカは薄皮をていねいにとり、薄皮のついていた方に斜めに切り目を入れ、縦1cm幅に切る。
- ③ 熱湯に塩(分量外)を入れ、この中にイカをいれ、色が白く変わったら冷水にとる。イカの熱が冷めたら水分を切って、塩と酒で下味をつける。
- ④ ドレッシングの調味料を合わせて混ぜ、木の芽を包丁で細かくたたいて混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる直前に④でタケノコとイカをあえる。

募集

ふるさと納税返礼品の提供事業者を募集します

市では、ふるさと納税をしていただいた寄附者に、返礼品(お礼の品)をお送りし、安来の情報発信や地元特産品等のPR・販路拡大、地場産業の活性化を図っています。

魅力発信につながる商品やサービスを返礼品として提供いただける事業者を次のとおり募集します。

提供事業者の要件

- ・市内に事業所がある法人、団体または個人事業者。
- ・生産、製造、販売に関する法令等を遵守していること。
- ・代表者等が、暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に掲げる暴力団の構成員でないこと。

- ・個人情報の取り扱いを厳重に行い、かつ返礼品に対する問い合わせ等に的確に対応できること。

返礼品の要件

- ・市内で生産、製造、加工、サービスの提供がされているもの。
- ・品質および数量の面で、安定供給が見込めること。ただし、期間限定・数量限定で供給可能なもの

は、提供期間内の数量的な安定供給が見込まれるものであること。

- ・食品衛生法、食品表示法等の関係法令を遵守し、違反していないもの。

・飲食物の場合は、寄附者に返礼品到着後、適切な賞味期限が保証されるもの。

詳しくは定住政策課まで問い合わせください。

問い合わせ先

定住政策課 Tel.23-3056

◀「ハーブティー」などを返礼品に提供している「Lilie」さん。

