

村上の食材を使った

# 今月のレシピ♪



MURAKAMI  
FOOD PRIDE

## 鮭とごぼうの キムチチゲ

【材料(2人分)】 ☆=村上の食材

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ☆鮭切り身…………… 2切れ  | ごま油…………… 大さじ1     |
| ☆ごぼう…………… 1本    | コチュジャン… 大さじ1      |
| 白菜キムチ…………… 100g | ☆味噌…………… 大さじ1     |
| 木綿豆腐…………… 1/2丁  | ☆しょう油…………… 大さじ1/2 |
| ☆生椎茸…………… 2枚    | しょうが…………… 1かけ分    |
| 玉ねぎ…………… 1/4個   | にんにく…………… 1かけ分    |
| 春菊…………… 4本      | 酒…………… 100ml      |
| 一味唐辛子…………… 適宜   | 水…………… 600ml      |



**Point!** ごぼうは皮の内側にうま味があり、そのうま味がだしになるので洗すぎに注意。

- ごぼうはささがきにし、水にさらしておき、豆腐は3等角に切る。椎茸は石づきを除去4つ割にする。玉ねぎは5mmの薄切り、春菊は4等分の長さに切る。
- 鮭は3~4等分に切る。白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- ポウルでコチュジャン、味噌、しょう油、すりおろししょうが、すりおろしにんにく、酒を合わせる。
- 鍋にごま油を温め、ごぼうとキムチを入れて中火でサッと炒める。
- ④に③と水を加えて強火で煮立てて、椎茸、玉ねぎを加えて5~6分間煮る。
- ⑤に鮭と豆腐を加えて中火で2~3分間煮て、最後に春菊を加える。お好みで一味唐辛子を振りかける。



**村上市食材PRプロジェクト**  
こちらで村上の食材を紹介しています。

寒い季節に鮭を使った変わりチゲで温かい一品を。

# 図書館へ行こう

## 新着図書情報

■中央図書館1月の休館日  
17日、24日、31日

■中央図書館の開館時間  
・火~金曜日 午前9時~午後7時  
・土・日曜日、祝日 午前9時~午後5時



◆能面鬼  
(五十嵐貴久)



◆黄金旅程  
(馳星周)



◆高血圧の基本の食事  
(対尾七臣)



○やっぱりじゃない!  
(チヨチカル)

- ◆ 血の歌 (なかにし礼)
- ◆ 愚かな薔薇 (恩田陸)
- ◆ ミーツ・ザ・ワールド (金原ひとみ)
- ◆ birth (山家望)
- ◆ トコトンやさしい消臭・脱臭の本 (光田恵)
- ◆ アカンヒトズカン (野々村友紀子)
- ◆ ローカルおやつの本 (グラフィック社編集部)

- 図解大事典未確認生物UMA (ながたみかこ)
- ワケあり!?なるほど語源辞典 (富樫純一)
- 屋根に上る (かみやとしこ)
- 博物館の少女 (富安陽子)
- ただいま、おうち! (おおでゆかこ)
- 若沖の絵本 (伊藤若沖)
- サチコさんのドレス (そら)

◆…一般書 ○…児童書

問い合わせ 中央図書館 ☎ 53 - 7511



中央図書館  
ホームページ