

村上の食材を使った

# 今月のレシピ♪



MURAKAMI  
FOOD PRIDE

## カレイのラー油煮

【材料(2人分)】 ☆=村上の食材

☆カレイ(切り身)・・・2切れ	しょう油・・・大さじ1と1/2
☆長ねぎ……………2本	ラー油……………小さじ1
しょうが……………1かけ	みりん……………大さじ1
水……………150ml	オイスターソース…大さじ1
酒……………大さじ2	砂糖……………大さじ1/2

- ① カレイは水気を拭き、皮目にバツ印の切り目を入れる。長ねぎは5センチの長さ切る。しょうがはせん切りにする。
- ② フライパンに水、酒、しょうゆ、ラー油、みりん、オイスターソース、砂糖を合わせて煮立てて①を加える。フタをして中火で7～8分煮る。時々、煮汁を回しかける。器に盛り付け、ラー油をたらす。



Point! 村上ではカレイ類が多く獲れて  
いるよ!!



### 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。

い!  
近所ささえる隊までご連絡くださ  
アをした人いましたら、あさひ互  
用したい人や運転・添乗のボラン  
次年度も開催する予定です。利

「持続可能なやり方」を模索してい  
る側にとっても提供する側にとつ  
主体となつて実施しています。利用  
添乗も朝日地域の住民ボランティア  
サービスの送迎車をお借りし、運  
ビス長津・さわらびセンター)の  
ある社会福祉法人(羽衣園・デイ

この移動支援実験は、朝日地域内  
今年度は、10月下旬から12月上旬  
での計4回(月2回)実施し、昨年  
引き続き、介護予防教室への送迎  
え、買い物支援の実験的事業を行  
した。参加者からは「毎回迎えに  
来てくれてありがたい」「買い物  
と楽しそう」などという声が聞  
きました。

### 問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター

☎53・2111(内線3433)

記事ID

00035493



## 社会福祉法人と住民ボランティアとのコラボ

「あさひ互近所ささえる隊」

移動支援実験をしました!

