



松本市公式インスタグラム投稿企画 「まつもとわくわく」

# 「今月の一枚」

2021.08.02-10.03



市公式インスタグラムでは、皆さんが投稿した写真の中から「今週の一枚」を選び、紹介しています。「広報まつもと」では、その中から「今月の一枚」を紹介します。



◀「まつもとわくわく」の詳細はこちら

## 8月の一枚

@mina\_minokuni

さんの投稿 投稿日：8.27

### 投稿者の一言

大正ロマン漂う美しい建物...  
ここだけ時間が止まっているようで、目を奪われた瞬間



思わず歩きたくなる  
まちの姿にわくわく☆

乗鞍ライチョウウルートの  
さわやかな光景に  
わくわく！

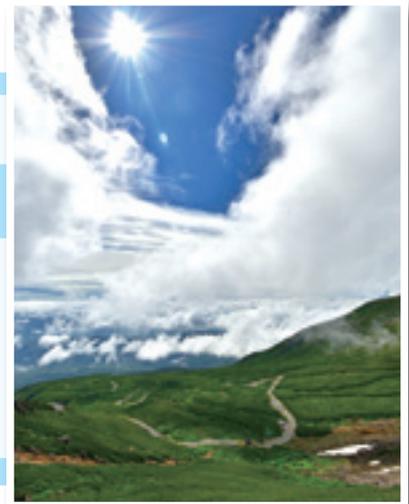
## 9月の一枚

@forest\_sakaizawa

さんの投稿 投稿日：9.8

### 投稿者の一言

乗鞍岳剣ヶ峰から下山途中に  
エコラインと青空と白い雲が  
綺麗でした。  
素敵な山の日になりました



### 「まつもとわくわく」投稿方法

Instagramで投稿する際に、  
#matsumoto\_wakuwaku  
とタグ付けしてください。

#25

## ～記念日編～



## 「白身魚のきのこソース添え」

長野県はきのこの生産量が全国1位であることと、ピンと生えている様子が「1」に似ていることから、11月11日を「長野県きのこの日」と制定\*しています。

9月に城東公民館で行われた料理教室のレシピを紹介します。

※JA全農長野県本部が制定

### 【材料（4人分）】

白身魚（タラ、カレイ、カジキなど）	オリーブオイル
……4枚	……大さじ1
シメジ……100g	白ワイン……大さじ1
エリンギ……100g	生クリーム……200cc
シイタケ……100g	ニンニク…ひとかけ
サラダ油……適宜	塩……ひとつまみ

「秋なので、きのこやリンゴを使った栄養満点の一品を作りました。魚は焼いたり煮たりするだけでなく、洋風にアレンジすると、ごちそうにもなります。きのこのシャキシャキ感が出るよう、炒めすぎないようにソースを作しましょう！」

講師の赤羽みち子さん／食育サークル「ほほえみの会」



マッシュポテトと  
焼きリンゴを添えて

### 【作り方】

- ① 熱したフライパンにサラダ油少々を入れ、白身魚の両面を色よく焼く
- ② お皿に魚を盛り、きのこソースを添え完成

### きのこソースの作り方

- ① シイタケは薄切り、シメジは石づきを取り、エリンギは3～4mmに切る
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニクを炒め、香りがたってきたらキノコ類を入れ炒める
- ③ ②に白ワイン、生クリーム、塩を加えよく混ぜる

