



「今月の一枚」

2021.10.04-11.28

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。



企画の詳細はこちら

10月の一枚

その時、その場所でしたか
出会えないわくわくな光景☆



@furuyan326 さんの投稿 投稿日：10.7

投稿者の一言

久しぶりの槍ヶ岳。夕刻には美しい姿を眺めることができ感動の山行となりました。

紅葉に包まれた
牛伏川フランス式階段上
の姿にわくわく☆

11月の一枚



@mido.ri565 さんの投稿

投稿日：11.6

投稿者から一言

フランス式階段工の清流が鮮やかな紅葉を一層引き立てて、息をのむような美しさでした。

「まつもと わくわく」投稿方法

インスタグラムで、投稿する際に、
#matsumoto_wakuwaku
とタグ付けしてください。



#26

～伝統野菜編～

松本一本ねぎのギョーザ

松本一本ねぎは、2月上旬まで収穫が行われる松本の伝統野菜です。柔らかく甘みが強いことが特徴です。

市内の小中学校では、ねぎ生産者と食品製造会社の協力のもと、松本一本ねぎの栽培に取り組んでいます。11月に信明中学校で行われたギョーザ作り体験のレシピを紹介します。

【材料（2人分）】

- | | | |
|---------------|---------------|-----------|
| 豚・鶏合いびき肉…200g | 鶏がらスープ……大さじ1 | } (A) (B) |
| 松本一本ねぎ……1/4本 | しょう油、砂糖…各小さじ1 | |
| キャベツ……2枚 | 塩……小さじ1/2 | |
| ニラ、ショウガ……各少量 | こしょう……少々 | |
| | ギョーザの皮……16枚 | |

【作り方】

- ① ①、②、③、④をみじん切りにする
- ② ①、②、③、④、ひき肉をまぜる
- ③ ②をギョーザの皮で包む
- ④ 熱したフライパンにサラダ油（大さじ1程度）を入れ、ギョーザを並べる
- ⑤ ギョーザが1/3くらい浸る量の熱湯を、まんべんなくかける
- ⑥ 強めの中火で蒸し焼きにし、水分がなくなったら完成

★熱湯がポイント。フライパンの温度を下げずに焼けるので、パリッともちっと焼きあがります！

レシピ提供＝(株)信栄食品

一生懸命育てたねぎをおいしく食べられてうれしいです！辛くも苦くもなくおいしかったので、家でも作ってみたいです！



ねぎは独特の味があつて苦手だけど、今回はうま味を感じ取れておいしかったです！松本一本ねぎなら食べられます！

垣屋さん／
信明中学校3年生

松下さん／
信明中学校3年生



ニンニクを使わず
鶏ひき肉を使用☆
さっぱりとした味!

