

# 11/18 (土) の行事

報道発表資料の配付日時 10月30日 (月) 11時00分

発表項目 (行事名)	「ホタテ貝でナイスガイ！男の料理教室」の開催について		
記者レクチャー のお知らせ	(実施日時)	発表者	
		発表場所	
概要	<p>宗谷総合振興局ではホタテや牛乳等の地産地消を促し、生産者等を支援するため、様々な機会を通じ、地場産物支援事業に取り組んでいます。</p> <p>この度、稚内保健所では地産地消を促すとともに、事業を通じ自身の食生活を振り返り、健康づくりの意識を高めてもらうため、毎月18日の「ホタテの日」に合わせ、次のとおりホタテを活用した料理教室を開催します。</p> <p>1 日時 令和5年(2023年)11月18日(土)10時30分～12時30分                  2 場所 稚内市総合勤労者会館(稚内市大黒3丁目4-30)                  3 内容 調理実習、健康づくりに関するおはなしやゲーム等                  4 メニュー ホタテときのこのミルク炊込みご飯                  ホタテの耳と野菜の中華和え                  5 対象者 男性(18歳以上)                  6 定員 12名(申込みが定員を超えた場合、抽選とします)                  7 参加料 無料                  8 申込先 北海道稚内保健所企画総務課企画係                  9 申込方法 電話(0162-33-2989)により申込み願います。                  10 申込期間 11月6日(月)～11月10日(金)(8:45～17:30)                  11 その他 ・当教室は稚内市市民カレッジの講座に登録されています。                  ・12月18日(月)に女性(18歳以上)を対象に開催予定です。</p>		
参考	参考資料	1 実習レシピ 2 チラシ	

報道(取材)に当たってのお願い	地域住民に対し幅広く周知を行い、参加を促すため、積極的な報道をよろしく願います。		
他のクラブとの関係	同時配付	(場所)	
	同時レク		

担当(連絡先)	保健環境部保健行政室企画総務課長 堀越 崇行 TEL ダイヤルイン 0162-33-2975 (内線3600) 担当者 企画係 主査(健康増進)佐藤 貴子 TEL ダイヤルイン 0162-33-2989 (内線3550)		
---------	---	--	--



ホタテ貝でナイスガイ！

# 男の料理教室

## 内容

- 調理実習 メニュー ホタテときのこのミルク炊き込みご飯  
ホタテのミミと野菜の中華和え
- 健康づくりに関するお話、ゲーム等

日時 令和5年11月18日(土)  
10時30分～12時30分

場所 稚内市総合勤労者会館  
稚内市大黒3丁目4-30

申期間 11月6日(月)  
から11月10日(金)  
(8:45～17:30)

初心者、料理に自信のない方も大歓迎です！

参加費	無料
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具
対象者	男性(18歳以上)
定員	12名(申し込みが定員を超えた場合、抽選とします。)

12月18日(月)は女性(18歳以上)を対象に開催予定です。

申込先 北海道稚内保健所 企画総務課 企画係  
申込方法 電話により申し込み願います。

電話番号  
0162-33-2989

## これなら作れソウヤ！ほたてと牛乳でおいしいご飯

### ほたてときのこのミルク炊き込みご飯

#### ■材料（2合分）

米	250g	バター	30g
もち米	50g	水	200cc
ほたて貝柱	12こ	牛乳	100cc
まいたけ	60g	酒	大さじ1
しめじ	60g	しょうゆ	大さじ1と2/3
しいたけ	4枚	みりん	大さじ1
えのきだけ	60g	塩	小さじ1/2
生しょうが	1かけ	枝豆（冷凍）	少々



#### ■作り方

- ①米は洗って水（分量外）に1時間以上つけ、ざるに上げて水気を切る。
- ②ほたては角切り。まいたけ、しめじは根を除き、ほぐす。しいたけはせん切り。えのきだけは根を除き、3等分に切る。しょうがはせん切り。
- ③バターで②の材料をよく炒める。
- ④炊飯器に米と③の具材、分量の水、牛乳、調味料を加え普通に炊く。炊き上がったら、10分ほど蒸らし、全体を混ぜる。器に盛り付け、枝豆を散らす。

#### ■1人分栄養価（4分の1量として）

エネルギー	412kcal	たんぱく質	13.7g	脂質	14.0g
炭水化物	69.1g	食塩相当量	2.0g	カルシウム	76mg

北海道宗谷総合振興局保健環境部保健行政室（北海道稚内保健所）

## これなら作れソウヤ！ほたての耳でおいしいおかず

### ほたての耳の中華和え

#### ■材料（2人分）

ほたての耳	ほたて3こ分	調味料	
きゅうり	60g	しょうゆ	小さじ2
長ねぎ（白い部分）	10g	酢	小さじ2
白ごま	小さじ1	砂糖	小さじ1
		ごま油	小さじ1
		ねり辛子	適量
		赤唐辛子	少々

#### ■作り方

- ①ほたての耳は塩少々（分量外）でもみ、水洗いする。熱湯に入れ、少しふくらするまで茹でる。茹で上がった後ボウルに入れ、白くなるまで水洗いしざるに上げ、水気を切る（しっかりと水気を切る）。2～3等分に切る。
- ②きゅうりは斜め薄切りにし、さらにせん切り。塩もみし、水にさらし水気を切る。長ねぎは繊維にそってせん切りにする。
- ③調味料を合わせ、長ねぎを入れて混ぜる。この中に①、きゅうり、白ごまを加えて和える。

#### ■1人分栄養価

エネルギー	55kcal	たんぱく質	2.7g	脂質	3.1g
炭水化物	4.1g	食塩相当量	0.9g	カルシウム	37mg



北海道宗谷総合振興局保健環境部保健行政室（北海道稚内保健所）