

鶏肉のパン粉焼き



今月は、「鶏肉のパン粉焼き」をご紹介します。ジューシーな鶏肉と、パン粉のサクサクとした食感が楽しめる、人気メニューです。

バジルは、ジェノバソースにも使われるハーブで、青じそに似たさわやかな香りがします。抗酸化作用のあるビタミンEやミネラルが豊富で、抗がん作用の研究もされているそうです。

オレガノは、ややほろ苦く、強い香りを持つ香辛料で、イタリア料理やメキシコ料理によく使われます。

ごはんにもパンにも合う一品です。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)

鶏もも肉(50g) … 4切れ	(A)
塩……………少々	バジル(粉) ……少々
こしょう……………少々	オレガノ(粉) ……少々
おろし生姜… 小さじ1/2	パセリ……………2g
酒……………小さじ1	塩…………… 小さじ1/2
	こしょう……………少々
	パン粉……………大さじ3
	オリーブ油…小さじ2

問い合わせ先

共同調理場 (41) 0237

作り方

- ① 鶏肉に、塩、こしょう、おろし生姜、酒で下味を付けておく。
 - ② パセリはみじん切りにし、(A)の材料を全て混ぜ合わせる。
 - ③ ①の鶏肉に②を乗せ、190℃のオーブンで20～23分焼く。
- ★ 焼き時間と温度は、ご家庭のオーブンに合わせて調節してください。パン粉がカリッとするように焼けるとおいしいです。

編集後記

2026年の干支は「午(うま)」。馬といえば、南信州では古くから親しまれてきた「馬肉」、いわゆる「桜肉」の食文化を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

とろけるような上品な脂の霜降りから、鉄分豊富でヘルシーな赤身まで、部位ごとに異なる味わいが楽しめる馬刺しは最高です。私事ですが、醤油とニンニクや生姜などの薬味と一緒に食べるのが何より好きで、新しい年の活力をいただくのに欠かせません。

ページをめくる皆さまの生活にも、この馬肉のように「元気」と「滋養」が満ち溢れる一年となりますよう願っています。信州の風土が育んだ味を囲み、家族や仲間と笑顔を分かち合える年になりますように。健やかな日々を重ねていけますように。



産業経済課 柳澤

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

(広告欄)

みんなで笑って集合写真
前列左から
林家たま平、瀧川鯉昇師匠
林家つる子師匠、入船亭扇遊師匠



満員御礼となった会場内

大井康史
大井建設工業株式会社 信州すくませ落語会実行委員長

今回の収益金は、「能登半島地震災害義援金」に寄付しました。この落語会は来年も開催予定です。ご協力いただければ幸いです。

会場からは大きな笑い声が響き渡り、あつという間の2時間でしたが最後は大きな拍手で包まれ、無事に終わることが出来ました。

10月25日(土)に満員御礼の中、佐久平交流センターで第12回チャリティー落語会を開催しました。ご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

ご協力ありがとうございました
ごさいました

第12回チャリティー落語会の報告

義援金

149,881円

累計金額

2,550,076円

