

野菜の皮と焼き色を味方に
サステナブルレシピ



湖南省健康づくりキャラクター
と
湖なすちゃん

捨てちゃう皮が隠し味!
コク旨とろ〜り!

新玉ベジブロススープ

焼きつけるひと手間ですぐ絶品コク旨スープに!
玉ねぎの甘さに、皮から出る「天然のだし(ベジブロス)」を掛け合わせた、黄金色のスープです♡

黄金色のコク
新玉ねぎの甘み♡



1人分 58kcal 食塩相当量:0.5g

材料 2人分

- 新玉ねぎ..... 1個
- にんにく..... 1片
- オリーブオイル..... 小さじ1
- 水..... 400ml
- 顆粒コンソメ..... 小さじ1/2
- 塩・砂糖..... 各少々
- ローリエ(あれば)..... 1枚
- 黒こしょう..... 適宜

作り方(野菜の皮は捨てずに活用!)

- ① 新玉ねぎとにんにくの皮をむき、きれいな皮だけ取り分けて水洗いする。玉ねぎ本体は芯をつなげたまま縦2等分にする。にんにく本体は薄くスライスする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎの断面を下にして置く。動かさずに強めの中火で3~4分、木べらで上から押しつけながらこんがりとした濃い焼き色がつくまで片面だけ焼く。
- ③ ②にスライスしたにんにくと、洗った玉ねぎとにんにくの皮を加えてさっと炒めたらAを加え、鍋底の茶色いこげを木べらでこそぎ、落とし蓋とさらに鍋の蓋をして、弱火で15~20分コトコト煮込む。
- ④ スープが黄金色になり、玉ねぎに箸がスッと通ったら器に取り出し、残りをザルでこしてからスープをよそい、お好みで黒こしょうをたっぷり振ったら完成!

うま! point

鍋底についた茶色い焦げ目には旨味が凝縮されているので、木べらでこそぎ落としましょう!

楽! point

お茶パックの活用: 皮をお茶パックに詰めてから鍋に入れると、取り出しがスムーズです。

詳しくはこちら



市ホームページ

湖南省地域活性化起業人

ボクちゃん先生(木田幸代さん)

ABCクッキングスタジオより派遣

栄養や伝統食の知識をもとに簡単でおいしい家庭料理を伝授します。市内で各種イベント展開中!



お誕生おめでとう

金田 岳	(吉 永)
藤井 凜	(平 松)
山中 燈菜	(石部 東)
田中 慧真	(石部 西)
西村 理斗	(宮の 森)
余根田 明璃	(宝来 坂)
グエン ドウック クォア	(イタナランド)
岩永 桜	(堂の 城)
永吉 佑萌	(湖南団地南)

おくやみ申し上げます

中澤 幸平	97歳 (中 央)	大歳 ヒロミ	79歳 (緑ヶ 丘)
宮島 孝	78歳 (平 松)	志村 克江	86歳 (湖南団地中)
白石 利子	93歳 (平 松)		
井上 久枝	90歳 (石部 西)		
山元 弘	74歳 (東 寺)		
ゴー マウ ティ	36歳 (岩根 東)		
藤田 節子	100歳 (みどりの村)		
上西 義郎	98歳 (下田 西)		

令和8年2月1日~28日掲載申込分(敬称略)



みんなのコーナー

ペンネーム: 餌巻きテラーササミ

春は成長を感じる季節です。10年前の春に保育園へ入園した2人の娘たち。入園したばかりのころは手を繋いで歩かないと、親の私の方が心配でしたが、小学校に入学すると、子ども達だけの集団登校。ランリュックがとても大きく見えていた1年生の頃と比べると成長し、今では、手を繋いで歩くこともなくなりました。少し寂しいような、でも、成長を嬉しくも感じます。

妹の方は3月に小学校を卒業して、4月からは2人とも中学生。そのうち背も抜かれると思います。これからも心身ともに大きく成長してね。



みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています!思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。

申し込み先

〒520-3288

湖南省役所秘書広報課あて

住所記載不要 TEL0748-71-2300 FAX0748-72-1467



応募フォーム