

食の都づくり仕事人  
地産地消  
レシピ

枝完熟 マキノハニーと卵のサンラーメン



枝に付いたまま完熟させる「枝完熟 マキノハニー」は、皮まで柔らかくて食べやすく、甘さと濃厚なうま味を持つトマト。この食材を使い、牧之原市「末広飯店 風来坊」の増田智義さんに簡単にできるインスタント麺のアレンジレシピを紹介していただきました。

■栄養価(1人前)  
エネルギー:752kcal タンパク質:26.5g  
脂質:41.6g 食塩相当量:6.4g  
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)  
※ラーメンはノンフライ麺で算出

ポイント ④青菜はチンゲン菜などでも可  
⑤辛いものが苦手な人はラー油とこしょう無しでもOK

- 材料(1人前)
- 枝完熟 マキノハニー(くし切り)/1個
  - 豚バラスライス(一口大に切る)/30g
  - インスタントラーメン(塩味)/1袋
  - 豆腐(さいの目切り)/100g
  - ニラ(ざく切り)/10g
  - 小松菜(ざく切り)/20g
  - 卵(M玉)/1個
  - 塩・こしょう/少々
  - サラダ油/小さじ1
  - 酢/大さじ1
  - ラー油/大さじ1

枝完熟 マキノハニー (通年)



■作り方【所要時間:約10分】

- ①豚肉に塩・こしょうを振り、サラダ油を引いた鍋で炒める
- ②肉に火が通ったら、インスタント麺に表示されている分量の水を加え、沸騰したら表示通りに麺をゆで、付属の調味料を加える
- ③②の麺だけを取り出して丼に盛り付けておく
- ④残ったスープにマキノハニー、豆腐を入れ一煮立ちしたら、ニラ、小松菜、溶き卵を入れる
- ⑤卵に火が通ったらこしょう少々と酢を加えて③に盛り付ける。最後にラー油を回し掛ければ出来上がり!

仕事人紹介



ますだ ともよし  
増田 智義さん

牧之原市出身。東京の中国料理の名店で修業を積んだ後、2011年に「末広飯店 風来坊」を開業。ラー油やネギ油といった調味油のほとんどが自家製で、野菜をふんだんに使い「塩味が喉が温かい」優しい味付けを心掛けている。地元食材を生かした季節限定メニューも人気でバリエーション豊かな創作中華で客を楽しませる。

末広飯店 風来坊 牧之原市波津1575-1  
☎0548(52)3810



地域の話 今月は 東部地域局 賀茂地域局

伊豆・富士山地域の歴史絵巻を堪能!

「ぶしのくに静岡県」Webサイト公開中

源頼朝や北条義時ゆかりの地として注目を浴びる伊豆・富士山地域の歴史・文化の魅力を紹介しています。武士の世の始まりである平安～鎌倉時代ゆかりの名所を巡るモデルコースや、地域の魅力ある商品としてお薦めの「ぶしのくに静岡県推奨品」も掲載。ぜひご覧ください!



皆さんからいただいた「ふじっぴー」をご紹介します!



プレゼント 今月の

正解者の中から抽選で20の方に、「マキノハニーのイタリアンセット」をお送りします



マキノハニーのイタリアンセット (トマト、パスタソース、ケチャップ)  
株式会社トマトップ  
☎☎0548(29)0006

【問題】木造住宅耐震化プロジェクト「TOUKAI-0」で無料の耐震診断が受けられるのは、いつまででしょうか?(ヒントは2面)

(1)令和5年度 (2)令和6年度 (3)令和7年度

応募方法/クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・性別(任意)・職業・電話番号をハガキ、Eメール、インターネット版県民だよりの入力フォームで。今月号の感想やご意見、新型コロナウイルス感染症について取り上げてほしい話題などもぜひお書き添えください。

※感想は「みんなの広場」でご紹介する場合があります。匿名を希望される方は、「匿名希望」と明記してください。

※個人情報は賞品の発送と読者層の調査のために使用します。

応募先/〒420-8691 静岡中央郵便局私書箱第1号 県民だよりクイズ係 Eメール:quiz@pref.shizuoka.lg.jp

応募期限/3月14日(月)必着 ※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

2月号の答え (3)2000m

応募総数は2609通でした。正解者の中から20の方に「うまレタ。と旬の野菜セット」をお送りします。

プレゼント応募入力フォーム



編集・発行/静岡県広聴広報課 〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 ☎054(221)2231 054(254)4032 掲載記事・写真の無断転載を禁じます。

ご存じですか?

B型肝炎給付金

- ☑ B型肝炎ウイルスに感染している
- ☑ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ

上記2つとも当てはまる方は、国から給付金を受けられる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象となります。ただし給付金を受け取るには対象者から国へ請求する必要があるため、請求には期限があります。早めの準備をご検討ください。対象者になりそうかどうかは、**無料電話相談**で確認できます。お気軽にお電話ください。



無料電話相談 (平日9時～17時30分)

0120-918-862

神奈川県弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所/マイタウン法律事務所新横浜事務所/横浜市港北区新横浜3-7-3-4階

死亡・肝がん・肝硬変(重度)	3600万円
肝硬変(軽度)	2500万円
慢性B型肝炎	1250万円
※その他症状に応じて支給	

広告

免許を返納した後も 自分で自由に外出しませんか?

電動モビリティの販売・レンタル・リース

電動アシスト付4輪自転車、電動カート(シニアカー)

県内どこでも出張試乗無料  
試乗のみでもお気軽にどうぞ

レンタル・リースができます!  
電動カート(月額7,000円~)  
電動アシスト付自転車(月額10,450円~)

中古車も新車も全て安心サービス付き!  
安全運転指導 定期点検 安心補償(保険・製品保証)

セリオ 浜松営業所 TEL.053-488-9906  
静岡営業所 TEL.054-293-9156  
沼津営業所 TEL.053-943-9880

広告

自動車事故の被害にあわれ、損害賠償の問題でお困りの方へ 中立 公正 無料

まずは、お電話でご予約を!

☎054-255-5528

センターの弁護士が中立公正な立場で紛争解決のお手伝いをいたします。(センターは無料で御利用できます)

詳しい内容は当センターホームページに掲載しています。  
https://www.jcstad.or.jp/



公益財団法人 交通事故紛争処理センター 静岡相談室  
静岡市葵区黒金町11-7 大樹生命静岡駅前ビル4階



広告

入れ歯やブリッジ、歯でお困りの方必読!

なるほど、そうだったのか!  
インプラントの事よくわかった!

「インプラント」が詳しくわかるガイドブックを無料進呈

- ◎ 気になるインプラントの費用
- ◎ 知っておくべきインプラントの長所と短所
- ◎ 信頼できる歯科医院の選び方

お申込み実績(2020年) 年間 53,920名棟

無料資料は、今すぐこちらからお申し込みください!

☎0120-418-460

受付時間 ▶ AM9:00~PM8:00(平日) AM9:00~PM6:00(土日)

日本インプラント株式会社  
〒600-8429 京都市下京区烏丸通五条上ル 御供石町369 京都烏丸丸寿寺ビル8F