

## 甘くておいしい 寒じめ ほうれんそう

「寒じめほうれんそう」は、久慈地域の冬の特産品。目に良いとされるルテインのほか、代謝改善に役立つ葉酸や、視力維持を助けるビタミンAなど栄養が豊富です。調理の工夫でいろいろな楽しみ方ができます。

### あったか冬野菜ポタージュ

【材料(4人分)】

- A 寒じめほうれんそう(ゆで)150g  
しょうが(みじん切り)5g
- B かぼちゃ(ゆで)100g  
じゃがいも(ゆで)1個  
コンソメスープ 300mℓ
- C 牛乳 250mℓ  
りんご(すりおろし)100g  
バター 20g  
玉ねぎ(薄切り)1/2個  
塩・コショウ 少々  
ベーコン 50g  
サラダ油 適量  
生クリーム 30mℓ

【作り方】

- ① Aをバターで炒める。
- ② ①とBをミキサーにかける。
- ③ 玉ねぎを炒め、②とCを加えて煮詰め、塩・こしょうで味を整える。
- ④ ベーコンをカリカリに炒める。
- ⑤ ④と生クリームをトッピングする。

お問い合わせ先

県北広域振興局 農政部  
0194-53-4983



# いわて ハッピーライフ



盛岡市在住。「Elegance」やWEBなどで作品を多数発表。代表作は『レモネード』『ピースを探せ』など。右手の魅力を発信する『コミックいわて』にも漫画を執筆。

Vol.9 寒じめ  
ほうれんそう  
を食べよう!  
の巻

栄養も豊富で  
機能性食品として  
認められてるんで  
すよー

## アンケート&プレゼント

- (1) 記事は分かりやすかったですか? (番号で回答)  
 ①非常に分かりやすい ②分かりやすい ③普通 ④分かりにくい  
 ⑤非常に分かりにくい ※④または⑤の方は、どのような点が分かりにくかったかお書きください。
- (2) 今回の企画に興味を持ったものは何ですか?
- (3) 身の回りで知りたい分野は何ですか? (番号で回答・複数回答可)  
 ①産業 ②医療・福祉 ③防災 ④教育・文化 ⑤環境 ⑥社会資本整備  
 ⑦その他 ※⑦その他の方は、関心があるものをお書きください。
- (4) 本誌へのご意見・ご要望がありましたら、ご自由にお書きください。

### アンケートにお答えいただいた皆さまの中から抽選で合計8名様にプレゼント。

住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・ご希望のプレゼントのアルファベット記号(AまたはB)をお書きの上、はがき、FAX、電子メール、または右の二次元バーコードを読み込んで、応募フォームから応募ください。  
 ■送り先 ○はがき 〒020-8570(住所不要) 岩手県広聴広報課「いわてグラフ12月号・読者アンケート」係  
 ○FAX 019-651-4865 ○電子メール kouhou@pref.iwate.jp ■応募締切 / 2020年1月17日(金)当日消印有効 ■当選発表 / 商品の発送(2月上旬ごろ)をもって代えさせていただきます。

**A**

**粉雪ビスキュウ 5名様**  
 (平泉町)  
 ふわりと淡く、まるで粉雪のような口どけです。県産米「金色の風」を使用した米粉クッキーをホワイトチョコでミルクィーに仕上げました。  
 【問】株式会社松栄堂  
0191-34-1333

**B**

**鮭の浜っこあげ 3名様**  
 (岩泉町・田野畑村)  
 小本川産の鮭を独自の調味で加工したさつま揚げ。おつまみやおやつのほか、煮物や熱々のおでんで楽しむのもおすすめです。3枚入・3パック。  
 【問】浜の駅おもて愛土館  
0194-32-3288



※ご記入いただいた個人情報やアンケートの内容につきましては、厳正な管理の下で取り扱い、アンケート集計、プレゼントの発送にのみ利用させていただきます。  
 いわてグラフは岩手県が制作する広報誌です。517,000部作成し、県内全世帯に配布しています。1部当たりの単価は、約18円です。