

小さな ごちそう

わたしの街からお届け

もっちりもち食感 篠立の「むかごご飯」

材料 (4 人分)

白米 3 合
むかご 0.7 カップ
塩 少々
ひじきご飯の素 (塩昆布、
ふりかけなどでも代用可)

作り方

- ①米を洗う。炊飯釜に分量の
水を入れて 30 分以上浸けて
おく。
- ②むかごを洗って①に入れる。
- ③②に塩を入れてご飯を炊く。
- ④炊きあがったらひじきご飯の
素をかける。
- ⑤10 分ほど蒸らしご飯を混ぜ
合わせる。

同じレシピを紹介中

 **cookpad**
いなべ市公式
キッチン



レシピの紹介者

三輪八重子さん (藤原町篠立)
「むかごは『山芋の赤ちゃん』
とも言われ、クセがなく炊き
込みご飯にぴったりです。ま
た、バター炒めもおいしいで
すよ」

小さなごちそう体験

泥んこオブジャパン in KANAE ステージ

- 日時 8月4日(日) 9:00 ~ 12:00
- 場所 夢かなえ荘(藤原町 762)
- 参加費 1,000 円(1 人あたり)
- 定員 20 人
- 申込方法 ホームページ

※他にもさまざまな体験があります。ホーム
ページをご確認ください。

ピザ作り体験～東林寺案内付き～

- 日時 8月10日(土) 9:30 ~ 11:30
- 場所 川原多目的集会所(北勢町川原 916-2)
- 参加費 2,000 円(1 人あたり。小学生以下半額)
- 定員 15 人
- 申込方法 ホームページ(7月9日(火)から申し込み開始)

問 いなべグリーン・ツーリズム推進委員会 (政策課内)

TEL 86-7741 H <http://www.inabe-satoyama.com/>



生活情報
「まいめる」



携帯用
「モバイルサイト」

救急医療情報

- 三重県救急医療情報センター TEL 059-229-1199
- いなべ医師会(在宅当番医) H <http://inabe-med.or.jp/>
- 医療ネットみえ H <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

人口情報(令和元年 6 月 1 日現在)

総人口: 45,636 (-22)
世帯: 18,364 (+6)
男: 23,281 (-5) 女: 22,355 (-17)



いなべ市情報誌 Link8 月号(vol.188) 令和元年 7 月 1 日発行
発行/いなべ市 編集/企画部 広報秘書課 〒511-0498 三重県いなべ市北勢町阿下喜 31
TEL 0594-86-7740 FAX 0594-86-7857 H <https://www.city.inabe.mie.jp/>