

confa

ポストカードとして切手を貼ってご使用ください。



きりとり線



次号(2020年春号)は2月頃に発行する予定です。送付を希望される方は、下の綴じ込みハガキに必要事項を記入し、ご感想などを添えて投函してください。



レシピカードとして切り離して保存できます。

郵便はがき

060-8788

531

料金を取人払郵便

札幌中央局  
承認

2019

差出有効期間  
2020年  
3月31日まで  
(切手不要)

札幌市中央区北3条西6丁目

北海道農政部農政課 行



■ご住所 〒 □□□-□□□□

■お名前(フリガナ)

■お電話

( ) .

■性別

■年齢

■職業

男 ・ 女

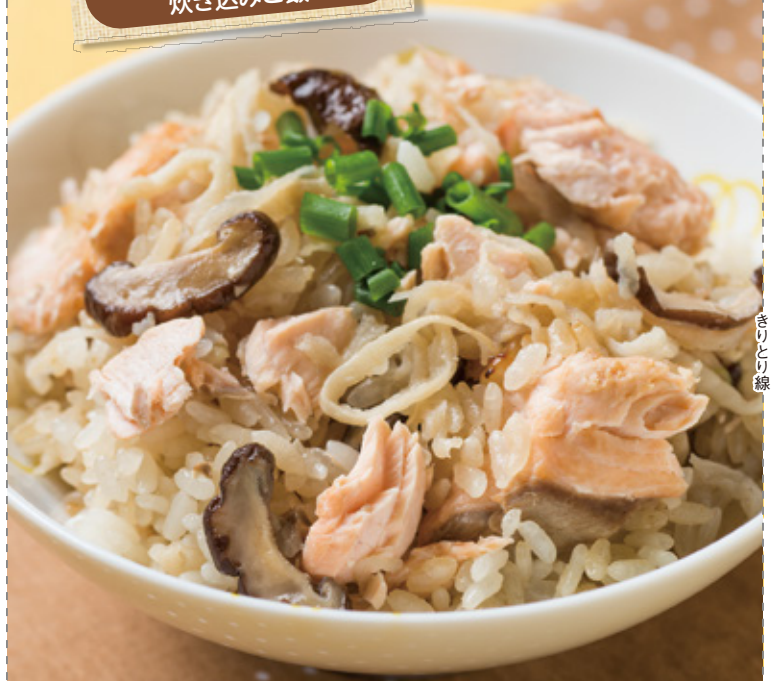
歳

きりとり線



坂下美樹

料理監修 料理研究家・管理栄養士  
北海道の素材と旬を大切に、  
家庭で手軽に楽しめるレシピを、  
道内各地でお伝え  
しています。



きりとり線

confa

きりとり線



PHOTO/黄金色に染まりつつある田んぼ(妹背牛町)

●次号の『confa』2020年春号は、令和2年2月頃の発行予定です。  
郵送を希望しますか？ 希望する 希望しない

次号の郵送を希望される方は、必ずこのハガキをお送りください。

アンケート

- 1 本誌をどこでご覧になりましたか？
- 市町村の施設窓口 銀行・信金 病院・保健所  
空港・高速道路PA 直接郵送された 道の駅  
その他 [ ]
- 2 本誌の記事で、良かったと思うのはどれですか？(複数回答可)
- 特集 種づくりからお米づくりまで ふれあいファームへようこそ  
①品種開発 コンファ農業教室  
②種子生産 アオハル レシピ  
③お米生産者 北海道からのお知らせ  
enjoy 6次産業化 農家直営の  
笑顔を広める酪農女子 ピザ&カレーレストラン
- 3 本誌を読んでのご意見、ご感想、農業関係者へのメッセージなどお聞かせください。

きりとり線



素材が主役!

材料(4人分)

confaレシピ

新米と秋の恵みたっぷり

秋鮭と切り干し大根の  
炊き込みご飯

- 米……………2合
- 鮭……………2切れ
- 切り干し大根……………30g
- 干しシイタケ……………3枚
- ④ 酒、しょうゆ…各大きじ1
- ⑤ 塩……………小さじ1/2
- ⑥ ごま油……………小さじ2
- 小ネギ……………2本



作り方

- ①米を洗って30分浸水しておく。
- ②切り干し大根、干しシイタケはそれぞれ水に漬けて戻してから食べやすく切っておき、漬け汁はとっておく。
- ③鮭は④に10分ほど漬けておく。
- ④炊飯器に米、切り干し大根、干しいたけ、⑥、鮭(漬け汁ごと)を入れ、②の漬け汁を加え、水加減して炊く。
- ⑤炊き上がったら鮭を一旦取り出して皮、骨を除いてほぐし、戻して全体を混ぜる。
- ⑥器に盛って、小ネギを散らす。

きりとり線

ご協力ありがとうございました。

お寄せいただいたご意見の中から次号(春号)で、市町村名・年齢・性別を添え、数点紹介させていただく予定です。