

ポストカードとして切手を貼ってご使用ください。

次号(2023年秋号)は10月頃に発行予定です。送付を希望される方は、下の綴じ込みはがきか、QRコードから必要事項を記入し、お送りください。

なお、次号のconfa mailに採用された方の中から、抽選で3名様に北海道農産加工品ギフトセットをプレゼント。(2023年3月31日受付分までが対象。当選発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。)



◀WEBアンケートはこちらから

<https://www.harp.lg.jp/Eb8qkQ8d>



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

郵便はがき

0608788

531

料金受取人払郵便

札幌中央局  
承認

1911

差出有効期間  
2023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)

お電話番号

性別

男・女・無回答

ご年齢

歳

ご職業

## 道産食材の極上レシピ



## さつまいものハーブポテトと ホットスムージー



〈レシピ監修〉  
イタリア料理 イルビーノ

川端 美枝 さん

札幌時計台近くにあるイタリア料理 イルビーノのオーナーシェフ。北海道の素材を使用したオリジナル商品の開発・販売を行うほか、6次産業化ボランティア・プランナーとして企業・自治体の食のアドバイザーも務める。札幌市出身。

confa



北海道農業・農村情報誌 confa

PHOTO/NEXCO東日本 第11回北海道高速道路の四季フォトコンテスト 最優秀賞「羊蹄山の夜」



confa

## 道産食材の極上レシピが

## さつまいものハーブポテト

## 材料（2人前）

- ・さつまいも …………… 1本  
(約300g)
- ・ローズマリー(生)<sup>\*</sup> …… 5cm
- ・ローリエ …………… 2枚
- ・スライスアーモンド …… 40g
- ・オリーブ油 …………… 大さじ3
- ・塩・コショウ …………… 適量
- ★マヨネーズ …………… 20g
- ★粒マスタード …………… 20g
- ★はちみつ …………… 10g

※乾燥でもOK

## 作り方

- 1 さつまいもは蒸し、1.5cm幅の半月切りにする。★を混ぜてディップソースをつくる。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、さつまいもを強火で炒める。全体に油がまわったらローズマリー・ローリエを入れ、こんがり焼き目がつくまで炒める。
- 3 中火にしスライドアーモンドを入れる。塩・コショウで味をととのえる。
- 4 皿に盛り付け、お好みでハーブ(分量外)を飾り付けて完成。そのままでもディップソースをつけてもおいしくいただけます。

## さつまいものホットスムージー

## 材料（1人前）

- ・さつまいも …………… 1/3本  
(約100g)
- ・牛乳 …………… 150cc
- ・白ごまペースト …………… 5g
- ・ハチミツ …………… 適量

## 作り方

- 1 皮をむき一口大に切ったさつまいもを水に浸し、アク抜きをする。
- 2 耐熱皿に水を切った1を並べ、ラップをしてレンジ600Wで約2分あたためる(竹串がスッと入ることを目安に加熱時間を調整してください)。
- 3 ポリ袋にさつまいもを入れる。熱いためタオルなどで包んで手で押しつぶす。
- 4 鍋に2と牛乳・白ごまペーストを入れ、泡立て器でよく混ぜながら弱火であたためる。
- 5 ふつふつと沸いたら完成。カップに注ぎ、お好みでアイス(分量外)とさつまいもチップス(分量外)を飾り付けて召し上がれ。


 次号の『confa』2023年秋号は、令和5年10月頃発行の予定です。  
 送付を希望しますか？  希望する  希望しない

次号の送付を希望される方は、このはがきをお送りください。

## アンケート

- 1 本誌をどこでご覧になりましたか？
 

<input type="checkbox"/> 市町村の施設窓口	<input type="checkbox"/> 銀行・信金	<input type="checkbox"/> 病院・保健所
<input type="checkbox"/> 空港・高速道路PA	<input type="checkbox"/> 直接郵送された	<input type="checkbox"/> 道の駅
<input type="checkbox"/> 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)
 

<input type="checkbox"/> 農を拓く、女性たち。	<input type="checkbox"/> 道産食材の極上レシピ
<input type="checkbox"/> キラリ★農業系高校	<input type="checkbox"/> 北海道からのお知らせ
<input type="checkbox"/> ふれあいファームへようこそ	<input type="checkbox"/> 教えて!もっとおいしく食べるコツ
<input type="checkbox"/> 農のある暮らし	<input type="checkbox"/> confa mail(読者より編集者より)
<input type="checkbox"/> コンファ農業教室	
- 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。

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(秋号)で、市町村名・年齢を添え、  
 数点紹介させていただく予定です。