

くまもと四季の食卓・秋

豊かな自然に育まれた、多種多様な農林畜水産物と、魅力的な食文化を誇る「食のみやこ熊本県」。
県広報紙「県からのたより」では、旬の食材を使った地産地消レシピを掲載していきます。



鶏肉と野菜のポトフ

熊本の食材／赤鶏・さつまいも・たまねぎ・にんじん

レシピの詳細はコチラから▼



cookpad



YouTube

うつわ／玄窯（熊本市北区）

みなさん、
ぜひ食べてみて
はいよ～

実りの秋到来。秋は、おいしい野菜が豊富にとれて、旬を楽しめる季節です。
今回は、熊本の秋の食材を豊富に使った簡単ポトフをご紹介します。
季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期に手軽にたくさん野菜をとることが
できておすすめです。ぜひチャレンジしてみてください。

〈材料：2人分〉
・さつまいも …… 100g
・たまねぎ …… 中1個
・にんじん …… 小1本
・ブロッコリー …… 1/2株
・ウインナー …… 4本
・赤鶏 …… 100g
・油 …… 小さじ1/2
・固形コンソメ …… 2個
・水 …… 1ℓ

〈作り方〉
1. 一口大に切った赤鶏の両面に焼き色をつける。
2. たまねぎは大きめの角切り、さつまいもは輪切り、
にんじんは乱切り、ウインナーは半分に切る。
3. ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分け、
下茹でしておく。
4. 鍋にコンソメスープを作り、ブロッコリー以外の具材を
柔らかくなるまで煮込み、塩・胡椒で味を調える。
5. 器に盛り付け、ブロッコリーを添える。

熊本県知事
木村 敬



©2010 熊本県くまモン

県からのたよりをスマホでも▶
アプリ「カタログポケット」
多言語で配信中
Delivering Multi Languages



特集 知って・食べて・広げよう

食のみやこ熊本県

●令和7年(2025年)9月25日発行 年4回発行(次回は12月に発行予定)