

枚方キッチン

Vol.82



(漬け時間を除く)

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 (カットしたものでも可) 200g
- サラダ油 小さじ2
- マーマレード 大さじ2
- 濃口醤油 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- (1) Aを全て混ぜあわせておく。
- (2) Aに鶏肉を漬け、冷蔵庫でねかせる。(漬け時間は1時間以上がおすすめ)
- (3) フライパンにサラダ油を入れて熱し、(2)を焼く(鶏肉に皮がある場合は皮面から焼く)。
- (4) 全体に焼き目がつき、火が通ったら完成!

メニューの詳細はおいしい給食課
(☎050・7105・8030、☎851・1744)へ。

鶏肉のマーマレード焼き



漬けて焼くだけお手軽メイン料理

鶏肉のマーマレード焼きは柑橘類の酸味と甘みが鶏肉によく合う小・中学校給食で人気のメニューです。クリスマスの献立として12月の最後の中学校給食で登場します。マーマレードを使うことで少ない調味料でも特別な日にピッタリな味付けに仕上がります。パーティーメニューにはもちろん、普段の献立にもおすすめです。漬け時間を長くするとより味が染み、焦げ目をつけると香ばしくなるなどアレンジも楽しめます。クリスマスのメイン料理として、ぜひお試しください。

栄養価 (1人分) エネルギー: 203kcal
たんぱく質: 19.5g / 脂質: 9.0g /
炭水化物: 11.0g / 食塩相当量: 1.3g

全レシピを
市ホームページに
掲載中!



◀キリトリ線▶



▲当時住んでいた香里団地の夏祭り
で法被姿の廣長さん (4歳)。

▼ひらかたパークで弟と
(写真右・小学2年生)。



▲枚方FC時代、春休みの
試合 (小学6年生)。

職員室の明かりで練習を

小学1年生から中学3年生まで市に拠点を置くサッカーチーム枚方FCに所属し、毎週開成小学校や香陽小学校で練習していました。平日は放課後に練習していたので、夜になると辺りは真っ暗に。香陽小学校の運動場に照明がなかったため、すぐそばにある職員室の明かりを頼りに練習していました(笑)。また、毎日どんな天候であっても朝6時半に起きて、父親が計測した近所の1周868mのコースを走り込んでいました。

高校進学を機に関東で暮らしましたが、枚方は気取らず素の自分でいられる場所だと改めて感じています。

枚方 思い出の1コマ

ひらかたかぞく

家族

枚方ゆかりの
著名人の皆さんが
秘蔵の写真とともに
思い出を語ります。

第60回 ひろなが ゆうじ
廣長 優志 さん



アトランタ五輪代表の元Jリーガー。香陽小学校、第四中学校出身。Jリーグ開幕の翌年平成6年にヴェルディ川崎(現東京ヴェルディ1969)へ入団。その後、ガンバ大阪や横浜FCなどでミッドフィルダーとして活躍。現在は市内や京都のサッカースクールで小学生を指導。