

津軽と南部の味じまん！郷土料理教室

11月13日（木） 和徳店2階組合員集会室にて34名参加 主催：商品産直委員会

「開催してほしい企画」として声が多い郷土料理教室を津軽出身の委員さんが津軽の「にんじんの子和え」南部出身の委員さんが「ひつつみ」の講師役となり、開催しました。

「にんじんの子和え」は食べたことはあるけど作ったことはなかったという参加者さんがいたり、わが家ではこうやって作っているよ、と話したり和気あいあいと調理を進めていきました。

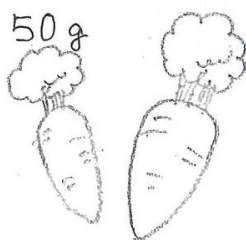
「ひつつみ」は小麦粉を水で練った生地を手で引きちぎって汁に入れて煮込んだ、すいとんの様な料理です。名前も知っていたけれど食べたのは初めてという方や楽しかったの子どもと一緒に作ってみたいという感想もありました。



わが家の にんじんの子和え

<材料>

- ・ にんじん 1本 (150g)
- ・ しらたき 1/2袋
- ・ 高野豆腐 1/2コ
- ・ ネギ 3cm
- ・ 真ダラコ (塩漬け) 50g
- ・ 酒 大さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ だしの素 少々
- ・ 水 大さじ2~3



<作り方>

- ① にんじんは5cm長さの千切りにする。しらたきは3cm長さに切り、熱湯にサッと通す。
- ② 高野豆腐はお湯で戻し、3cm長さの短冊切り、ネギは小口切りにする。
- ③ タラコは中身を取り出し、酒と合わせておく。
- ④ 鍋に①のにんじんとしらたき、水を入れ、フタをしてしんなりするまで煮る。②③を加えて1~2分煮る。
- ⑤ ネギを加えて、しょうゆ・だしの素で味を調える。

「もったいない」を減らす！ 根菜皮の冷凍ストック術

寒い冬がやってきました。根菜類の美味しい季節ですね。鍋で柔らかく煮た大根やにんじんのスープ想像しただけでお腹が鳴りそうです。

このにんじんや大根ですが、皮を剥いて使用する方も多いと思います。では、剥いた皮はどうしましょう。捨てるのはなんだかもったいない、けれど、定番の根菜皮きんぴらはもう飽きた…。

そんな方にお勧めしたいのが、剥いた皮などをフードプロセッサーなどでみじん切りにして冷凍保存しておき、料理に活用する方法です。

ひき肉と一緒に炒めて肉味噌にしたり、ミートソースやキーマカレーにしたりしても美味しいです。何より栄養豊富で、寒いこの時期の強い味方です。

野菜の「もったいない」を減らすみじん切り冷凍ストック、皆さまもぜひご活用ください。

環境委員会 Y.

親子で楽しく体操をしよう！

10月26日（日）10~12時 宮川交流センターにて

「親子で楽しめる体操」を目的に子育て応援委員会で企画・実施をしました。

今回は、体操の途中に絵本の読み聞かせを取り入れてみました。子どもたちの食い入るような姿にすごく感動！また、委員さんたちが何枚も縫い合わせた大風呂敷で、

ポイント！
タラコの塩加減で味が変わるので、最後に味をみて調整してください

風を感じながら遊んでいる子ども達は、遊びの天才だと思いました。