



あすなろ生活研究グループ員の皆さん（白井地区）後列左から代表 日陰茂井ソノさん、道下幸子さん、栗原リエさん。前列左から赤坂ツサさん、赤坂千枝子さん、中花良子さん。（会員は全部で8人。米田昭子さん、道上礼子さんは次の機会に紹介）

ふるさと旬の味



その173

ワカメ大豆ごはん

◎材料（四人分）

- ▼米…2カップ ▼塩ワカメ…三十粒
- ▼コウナゴ…二十粒
- ▼干しシイタケ（中）…四〜五枚 ▼ニンジン…三十粒
- ▼しょうゆ…大サジ二杯 ▼砂糖…大サジ一と二分の一 ▼塩…少々

作り方

- ①大豆を五時間水につけてもどす。
- ②もどした大豆を、塩を少々入れた熱湯で二十分ほどゆでて、ザルに上げておく。
- ③塩抜きをしたワカメの水気を十分に切り、細かくきざむ。
- ④もどした干しシイタケと、ニンジンをおろしきざむ。
- ⑤コウナゴを洗って、水を切る。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ、最初に大豆を一分ほど炒める。その後④⑤の材料を入れ、水気がなくなるまで中火で炒める。
- ⑦水気がなくなったら、しょうゆと砂糖を加える。しょうゆと砂糖がよく混ざり

たら白ゴマを入れて、さつと炒める。
⑧ごはんを⑦をボールに入れて混ぜあわせると出来上がり。



ワカメ大豆ごはん

「ふるさと旬の味」

募集!

今月号から四季の味が「ふるさと旬の味」に変わりました。村で収穫された新鮮な食材を利用、「我が家の食卓料理」、「今昔料理」を皆さんで紹介し合って食をさらに潤しましょう。

食生活改善推進員の皆さま約十五年間、四季の味にお料理を出品くださいまして本当にありがとうございます。タイトルは変わっても、皆さんの広場です。隠れた旬の味をこれからも、ご紹介ください。このコーナーから、村の食文化を発信し、夢は「特産品」の発掘です。よろしくお願ひします。

『休という字』

1年 こまきかずき

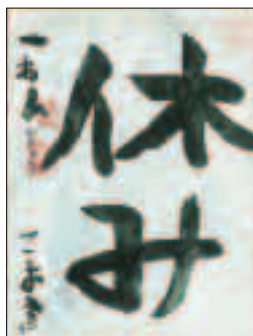
ほくは、このしゅう字のペンキよつで、休という字の木のはらいに気をつけました。



『紙を切っているあきさん』

5年 正路 卓麻

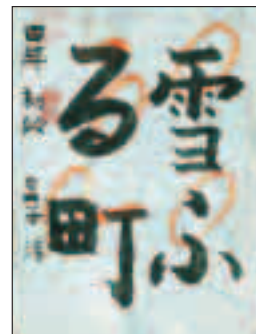
大変だったところは顔の色をびまようにちがう色にしてぬったのが大変だったです。はさみを持っている手を書くのはとても大変でした。うまくできてよかったです。



『雪ふる町の習字』

4年 金子 淳

むずかしかったところは、雨かんむりがむずかしかったです。うまくできたと思うところは「ふ」を流れるようにかけたところです。



ほんわかたしの
作品展

黒崎	小
習	字
図	画