



もみじ会生活研究グループ員の皆さん（鳥居地区）左から新屋ナツさん、代表の中居ツルさん、鍋梨フサさん（会員は全部で4人、正路キミさんは、次の機会に紹介）

# ふるさと旬の味



その176

## シイタケスープ カプチーノ仕立て

◎材料（四人分）

- ▼生シイタケ：八枚
- ▼マッシュルーム：八個
- ▼んにく：一個
- ▼タマネギ：二分の一個
- ▼バター：二十g
- ▼固形コンソメ：大三個
- ▼生クリーム：二分の一カップ
- ▼牛乳：二分の一カップ
- ▼塩・白コショウ：各適量

《A材料・浮き実》

- ▼シイタケ：二枚
- ▼小麦粉・油：各適量
- ▼ネギ：少々

### 作り方

- ① マッシュルーム、生シイタケは薄切りにする。にんにく、タマネギはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを温め、ニンニクを色づかないように弱火でよくいため、タマネギを加えてさらにいためる。しんなりしたら、①のキノコを加えて軽くいためる。
- ③ ネギを入れて下味の塩・コショウ各少々を加え、あくを取りながら十五分位、静かに弱火で煮る。生クリームを加えて、ミキサーにかけ、鍋に戻して、塩・コショウで味を調える。

- ④ 浮き実のシイタケは薄切りにして、小麦粉をまぶし、多めの油でカリッといためる。
- ⑤ 牛乳を温め、ハンドミキサーで泡立てる。
- ⑥ 器に、③のスープを注ぎ、⑤の牛乳をのせ、④のシイタケ、ネギを添えて出来上がり。



シイタケスープ  
カプチーノ仕立て

## シイタケ なんでも百科

コレステロールは、たまりすぎると成人病の原因になるやっかいな存在です。ところがシイタケに含まれている食物繊維とエリタデニンという物質がコレステロールを体の外に出し、値を下げるのがわかりました。シイタケを肉と一緒に食べるのは、味だけではなく体にもいいことなのです。骨を丈夫にするにはカルシウムとビタミンDが必要です。シイタケにはビタミンDがたくさん含まれています。



## 『星空の夜』

5年 坂下 昌汰

むずかしかったところは、星です。形を同じように切るからです。かんだんだったところは雲です。切れれば雲のように見えるからです。



## 『ゴンとにじ』

5年 山崎 優友

わたしは、砂絵で家にいる犬を作りました。犬の表情とにじが上手にできたと思います。工夫したところは砂を混ぜて作ったところです。



## 『海の上には』

5年 金子 望

わたしの大好きなパンダのぬいぐるみです。空の上にしようと思いましたが、白や青をまぜて海にしました。



ぼくがわたしの  
作品展の

鳥茂渡小  
図画