今月の料理

女性部
鶴形地区

今月の料理を作って頂いたのは、女性部鶴形地区の皆さん。地域のつながりを大切にし、冠婚葬祭やイベントの際には、みなさん力を合わせて取り組んでいます。

今回作製した料理の中から、『**すぶりっこ**』『**なすのもち米漬け**』『**蕎麦おやき**』の3品のレシピを紹介します。『**すぶりっこ**』は、鶴形地区に伝わる伝統料理です。『**なすのもち米漬け**』は、手軽に出来るなす漬けとして、重宝します。『**蕎麦おやき**』は、鶴形地区で盛んな蕎麦を使い、見た目にも美味しい料理です！

◀女性部鶴形地区の皆さん

おすすめレシピ　すぶりっこ＆なすのもち米漬け＆蕎麦おやき

〈すぶりっこの材料〉（10人分）

・長いも…２本　・ほうれん草…１把　・いぐち（アミタケ）…100ｇ
・とんぶり…１袋　・味どうらく…大さじ５
・食用菊、みそ大根、大根の搾り汁、なす漬け、たくあん…適量

〈すぶりっこの作り方〉

①.材料をすべてみじん切りにして、良く混ぜ合わせます。
②.味どうらくで味を整えたら（材料の塩漬けものを加味してください。）、皿に盛りつけて完成です。

〈なすのもち米漬けの材料〉

・なす…２kg　・みょうばん…10ｇ　・砂糖…300ｇ　・塩…100ｇ
・もち米…1.5合　・食用菊…適量　・赤トウガラシ…１本

〈なすのもち米漬けの作り方〉

①.もち米を２合目まで水を入れて炊き、冷まします。
②.砂糖・塩・赤トウガラシ・食用菊、みょうばんで揉んだなすを①に混ぜ入れます。
③.②を漬物容器に、階層をつけて１晩漬けこめば完成です。作製後４～５日保存が可能です。

〈蕎麦おやきの材料〉（12個分）

・白玉粉…100ｇ　・水…250ｇ　・砂糖…100ｇ　・蕎麦粉…100ｇ
・小豆あん…300ｇ　・サラダ油、片栗粉…適量

〈蕎麦おやきの作り方〉

①.ボウルに白玉粉と水を入れ、良く混ぜます。
②.砂糖・蕎麦粉をふるいにかけて①に入れ、混ぜ合わせます。
③.耐熱容器に入れ、電子レンジ500ｗで10分加熱します。
④.木べらでかき混ぜ、片栗粉をつけて40ｇに分割したものに、小豆あん25ｇを中に入れ、ホットプレートで焼くと、完成です。

獅子座（7・23～8・22）　何事にも意欲的になれる時期。保留になっていた事柄がゆっくり動き始める可能性も。外出も刺激大