

Mama's キッチン

女性部 藤里地区

山菜入り炊き込みごはん



ポイント
 ゼンマイの代わりにワラビを使ってもおいしいです。蒸らすことで“おこげ”がつきおいしくいただけます。

- 材料 (7~8人分)
 - もち米……4合
 - うるち米……1合
 - ゼンマイ(水に戻したもの)……1束(3センチに切る)
 - ゴボウ……1/2本(ささがき)
 - たけのこ(ゆでたもの)……15~20本(斜め切り)
 - 干しいたけ……5~6枚(千切り) 戻し汁も使用します
 - とり挽肉……150~200グラム
 - にんじん……1/2本(みじん切り)
 - しょうゆ……30~40cc
 - 砂糖……20グラム
 - ほんだし……少々
 - お酒……少々
 - サラダ油……少々

- 作り方
 - (1)米を洗い30分~1時間水に浸し水を切ります。
 - (2)鍋に油をひき、とり挽肉とゴボウを入れ火が通ったら、ゼンマイ、たけのこ、干しいたけ、にんじん、調味料を入れ、出来上がったらずと汁に分けます。※汁は捨てないでください。
 - (3)炊飯器に米が少しかくれる程度まで(2)の汁を入れ炊いていきます。
 - (4)炊き上がったらず材を入れ混ぜ、蒸らして出来上がりです。

ミズたたき

- 材料
 - ミズ根(赤い所)……700グラム
 - 味噌……70グラム
 - 昆布だし調味料……56グラム(スティック1本)
 - ノビル……約50グラム

- 作り方
 - (1)ミズ根の赤い所を包丁で毛を取りながら皮をむいていきます。
 - (2)フードプロセッサーにミズ根とノビルを入れ混ぜます。
 - (3)味噌と調味料を入れて混ぜたら出来上がりです。



ポイント
 フードプロセッサーで混ぜすぎないように注意してください。夏バテ予防に最適です!!

今月の一枚
 昨年の田植えでやり残したことを今年はやりました!! 商売道具のカメラを汚さないよう変な体勢で撮ったため児童たちに笑われてしまいました。どの学校の田植え体験も快晴のともに行われ、児童以上に楽しませてくれました。



子ども達の田植え体験では、一緒に水田に入り苗を植えることが出来ました。泥んこまみれになって、田んぼで寝る子どもも、顔に泥を塗る子どももいて、とても楽しくたくさん笑わせてもらいました。この体験活動は、青年部のみなさんの協力があってこそできるものなので、未来の農業を担う子どもの育成のためにも今後も続けてもらいたいです。

また、6月に入り日に日に気温が高くなってきました。県内でも真夏日を記録している地点が出てきています。熱中症対策として水分補給をしっかり行い、体調管理には十分気をつけましょう。(渡部)

編集後記