

ぜんまい一本煮



ポイント

ぜんまいはお湯で1日浸してから調理してください！人数に合わせて量を調整してください。

■材料

- 乾燥したぜんまい……200グラム
- サラダ油……………小さじ2
- みりん……………大さじ2
- ほんだし……………小さじ2
- ザラメ……………大さじ1
- しょうゆ……………80cc
- 塩……………1つまみ

■作り方

- (1)鍋にサラダ油を入れ、ぜんまいを炒めます。
- (2)みりん、ほんだし、ザラメ、しょうゆ、塩を入れて味見をしながら整えて出来上がりです。

タマゴ寒天

■材料

- 棒寒天……1本
- タマゴ……10個
- 白砂糖……200グラム
- 塩……………少々
- 水……………500cc

■作り方

- (1)棒寒天を水で戻しやわらかくします。
- (2)鍋に水500ccを入れ、寒天を入れて溶けるまで煮ます。溶けたら白砂糖、塩を入れ、白砂糖が溶けるまでさらに煮ます。
- (3)タマゴを割りほぐし、かき混ぜながら3回くらいに分けて鍋に入れます。
- (4)タマゴが煮えたら、容器に移し粗熱をとって、冷蔵庫に入れます。固まったら出来上がりです。



ポイント

タマゴを一度に入れると、温度が下がるので必ず3回くらいにわけて入れて下さい！

4月14日に発生した、熊本地震の被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。そして今も余震の影響で、安息を許されない方達に一日でも早く平穏な日常が訪れる事を願っています。「天災は忘れた頃にやってくる」という言葉があるように、今一度、家族と共に事前準備や対策などについて話し合いをしてもいいと思います。

(渡部)

編集後記

花言葉
感謝の心
あたたかい心
気品



撮影協力：花まり

今月の花
カーネーション