

Mama'sキッチン



平成30年度から国による生産数量目標配分が廃止されます。私たち女性部は、お米が高齢者になればなるほど、炭水化物が体に必要とされることを知りました。老化防止の一つとして、お米を利用した「米料理」を皆さまに「見て(手)、つくって(手)、食べて(手)」の三つの“手づくり”をご覧いただけたらと願っております。

女性部 能代地区

ポイント

梅干し入りで殺菌効果もあります。



ポイント

ごはんをふわっとさせず押さえて作るとうまくなります。

おにぎり・おにぎらず

(写真はきざみ野菜のしょうゆ漬け・ひじきの煮つけ・キムチです)

- 材料
- 梅干し……………適量
 - ごはん……………適量 (おにぎり用)
 - 海苔……………適量 タッパー
 - お好みの具材……………適量 ラップ

■作り方 (おにぎり)

- (1)梅干しを中に入れ、おにぎりを三角に握ります。
- (2)海苔を天むす風に巻き、お好みの具材を上にして出来上がりです。

■作り方 (おにぎらず)

- (1)タッパーにラップを引いて、ごはんと具材をのせます。(ごはんは1cmくらいの厚さが目安)
- (2)上にまたごはんをつめ、ギュッと抑えます。(サンドイッチ風に)
- (3)タッパーから出して海苔を巻き、半分に切ったら出来上がりです。

みそボール (4人分)

(写真の具材は、ねぎ、わかめ、油あげです)



■材料

- みそ……………大さじ4
- 削り節……………大さじ2
- お好みの具材……………適量

■作り方

- (1)ボウルにみそ、削り節、お好みの具材を入れて混ぜます。
- (2)(1)を4等分にして丸めます。
- (3)マグカップやおわんに(2)を入れ、1個につき熱湯150mlを加え、かき混ぜて出来上がりです。

ポイント

冷蔵で約1週間、冷凍で約3週間保存ができます。生の食材は使わないようにしてください。

編集後記

雪も融け、春らしい気候になってきたね。春作業も始まり、種蒔きに出している方も多し。多岐な時期なので、春は農作業の多い時期なので、トラクターなどの運転や農機具の使用には十分に気を付けましょう。

2月に行った広報アンケートの協力ありがとうございました。多くの方々に見て頂いてもらって、この機会に改めて実感しました。見・要望を今後の広報に活かせるよう、広報活動に励んでいきますので、30年度もよろしくお願ひします。(渡部将沖)

花言葉

いたわり
思いやり
陽気で優しい



今月の花

ポピー