

# Mama's キッチン

## 女性部 ニツ井支部 荷上場地区 大根の柚子甘酢漬け



- 材料 (4人分)  
 大根……………600グラム  
 柚子……………1個  
 砂糖……………大さじ4  
 酢……………大さじ4  
 塩……………小さじ1
- 作り方  
 (1)大根は皮をむき、5ミリ幅のいちょう切りにします。柚子は皮をせん切りにし、果汁をしぼります。  
 (2)ポリ袋にすべての材料を入れ、1時間以上おいたら出来上がりです。

## 煮りんごのカスタードかけ

- 材料 (4人分)  
 りんご……………2個  
 砂糖……………40グラム  
 水……………少々  
 いちご……………小粒4個  
 カスタードクリーム  
 卵黄……………1個  
 砂糖……………30グラム  
 小麦粉……………大さじ1  
 牛乳……………½カップ  
 バター……………10グラム
- 作り方  
 (1)りんごの皮をむき、4つ割にして鍋に入れ、砂糖と水を加えて軟らかくなるまで煮たら冷ましておきます。  
 (2)鍋に卵黄、砂糖、小麦粉、牛乳少々を入れてよく混ぜ、残りの牛乳を加えて中火にかけます。混ぜたら火からおろしてバターを加えます。  
 (3)(1)の煮りんごの上にカスタードクリームをかけ、いちごをのせて出来上がりです。

## 簡単焼き鳥井

- 材料 (4人分)  
 米……………2合  
 鶏もも肉……………2枚  
 (500グラム)  
 長ねぎ……………2本  
 刻みのり……………少々  
 白いりごま……………20グラム  
 一味唐辛子……………少々  
 (お好みで)  
 A { しょうゆ……………大さじ5  
 みりん……………大さじ4  
 砂糖……………大さじ2
- 作り方  
 (1)米は普通に炊飯します。  
 (2)Aの調味料を混ぜておきます。  
 (3)もも肉1枚を10等分に切ります。(2枚なので20等分) ねぎの白い部分を3センチ幅に切り、両面に5~6本斜めに浅く切り込みを入れます。  
 (4)温めたフライパンに(3)のもも肉を皮を下に並べ、空いている所にねぎも入れます。先にねぎがこんがり焼けるので、転がしながら焼き、もも肉の皮がカリッと焼けたら裏返し、同様に焼きます。  
 (5)もも肉に火が通ったら、(2)の調味料を鍋肌から流し入れ、軽くとろみがついてきたら火からおろします。  
 (6)器にご飯を盛り、もも肉とねぎをのせ、たれをまわしかけ、ごま・刻みのりをちらして出来上がりです。

## 塩鮭と白菜の味噌汁

- 材料 (4人分)  
 甘塩鮭……………2切れ  
 白菜……………200グラム  
 しいたけ……………6個  
 にんじん……………80グラム  
 じゃがいも……………200グラム  
 ねぎ……………1本  
 水……………6カップ  
 昆布茶……………小さじ3  
 味噌……………40グラム
- 作り方  
 (1)白菜の硬い部分は長さ4センチ、幅2センチに切り、葉の部分はざく切りにします。にんじんはいちょう切り、じゃがいもは乱切り、しいたけは軸を切って2センチ幅に切り、ねぎは1センチ幅に切ります。  
 (2)鍋に水と昆布茶、(1)の材料(ねぎと白菜の葉の部分除く)、甘塩鮭を入れて火にかけます。  
 (3)煮立ったら火を弱め、アクを取り、味噌の半量と白菜の葉の部分を入れて野菜が軟らかくなるまで煮ます。  
 (4)ねぎを入れたらサッと煮て、残りの味噌を加えて一煮したら出来上がりです。

ね。年が明けあつという間に1ヶ月半が過ぎました。寒さと乾燥で体調を崩している方も多いのではないのでしょうか。まだまだインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行しています。流行に敏感な方でもこの波に乗りやすいよう、手洗いやうがい徹底や咳エチケット、規則正しい生活を送り、元気に過ごしていきたいですね。(渡部将沖)

### 編集後記

花言葉  
 忠実  
 信頼  
 清らか



今月の花  
 ポインセチア