

Mama'sキッチン

女性部 ニツ井支部 仁鮎地区

ちくわとみつばの柳川井 (4人分)



ポイント

豆腐など好みの具材をプラスしてもOK!!

■材料

- ちくわ…一袋 (5mm幅に輪切り)
- みつば…1/2束 (食べやすい大きさに切る)
- 白神ねぎ…1本(小口切り)
- 卵…4ケ

A { だし汁…2カップ
砂糖…大さじ4
酒…大さじ2
醤油…大さじ6

■作り方

- (1)鍋にAを入れて加熱し、グツグツしてきたら、ちくわと白神ねぎを入れて2~3分煮る。
- (2)(1)に溶き卵と、みつばを加えて蓋をして弱火で1分蒸し煮した後、ごはんを盛った丼ぶりにフワッと盛れば完成です。

具だくさん辛みそ汁 (4人分)



ポイント

豆板醤で好みの辛さに調整してお召し上がりください。

■材料

- 白菜…2枚 (葉と芯に分ける。葉はざく切り、芯は長さ4cm幅1cmに切る)
- 木綿豆腐…1/2丁 (食べやすい大きさに切る)
- にんじん…中1/2本 (長さ4cm、幅1cm、厚さ5mmに切る)
- 椎茸…2枚(そぎ切り)
- 白神ねぎ…1本(粗みじん切り)

A { 中華の素(顆粒)…大さじ2
豆板醤…小さじ1
酒…大さじ1
味噌…大さじ3

■作り方

- (1)鍋にAを入れて煮立ててから、白菜の芯とにんじん、椎茸を入れて煮る。
- (2)2分ほど煮立ててから、水溶き片栗粉でゆるいトロミをつけてかき混ぜる。
- (3)豆腐、白神ねぎ、白菜の葉を入れてひと煮立ちさせてから火を止めて、ごま油を加えたら完成です。

料理の取材で伺った仁鮎の藤田文子さんは、趣味で様々な手芸品を作成。使わなくなった着物の帯や、浴衣をリメイクして洋服やティッシュケースを作成。どれも外国人観光客が好んでお土産に買っていきそうな逸品揃い。
物欲しそうな顔をしていた私に「奥さんへ持つてきな」と素敵な自作プローチ等の数々頂いちゃいました。このプレゼントでおこずかいアップをおねだりしてみること…
(小沼直久)



編集後記

＊花言葉＊
「困難に打ち克つ」
「ひたむきさ」
…由来…寒さが強まる初冬にかけて花を咲かせることに由来するといわれます。



今月の花
山茶花(サザンカ)