

Mama'sキッチン

女性部 藤里支部 米田地区

かきあげ丼 (4人分)



ポイント

かきあげを揚げる際は、しばらく触らず表面が固まってきたら裏返すこと。

■材料

- カボチャ……中1/4個(薄切り)
- ニンジン……中1/2本
(1.5cm幅 短冊切り)
- 白神ねぎ……1本(薄切り)
- 舞茸……200g
- 生エビ……8尾
- 天ぷら粉……200g

- 水………適量
- 揚げ油……適量
- 刻みのり……適量

- 昆布だし汁…400cc
- 醤油…100cc
- A ザラメ…大さじ2
- 酒…大さじ1
- かつおだし(顆粒)…適量

■作り方

- (1)ボウルに天ぷら粉を入れ、トロツとなるように水で調節し、具材を入れ全体に混ぜあわせる。
- (2)フライパンで揚げ油を180℃程度まで熱し、井ぶりサイズに整えた具材を入れて揚げる。
- (3)両面まわりがカリっとしたら取り上げ、網の上などで油をしっかりと切る。
- (4)鍋に材料Aを入れザラメが全て溶けるのを目安に中火で熱したらタレの出来上がり。
- (5)ごはんを盛った井ぶりにかきあげをのせ、タレを適量かけた上に、刻みのりをのせたら完成です。

干し柿入りなます (4人分)



ポイント

味加減の調整で甘口の方は砂糖をいれてお好み調整して下さい。

■材料

- ダイコン…中1/4本(千切り)
- ニンジン…中1/3本(千切り)
- 干し柿…3個程度(一口大に切る)
- 中1/2本(長さ4cm、幅1cm、厚さ5mmに切る)
- 塩…適量
- Aコープらっきょう酢…大さじ2

■作り方

- (1)ボウルにダイコン、ニンジンを入れ塩もみする。
- (2)十分に汁気を切った(1)にAコープらっきょう酢を入れ合わせる。
- (3)お皿に盛り付け、干し柿を添えたら完成。

編集後記

元々は、当たり前のことであり、ドライバーは気を付けてもらいたいスマホ等のながら運転に、改正道交法により罰則が強化されました。ながら運転を罰する道交法は以前より施行されてきましたが、今回罰則が強化されたことにより、事故の芽を事前に摘むという考えに対しては多くの人の賛同を得られると思います。みんなが交通ルールを守り、スマホ操作は必ず安全な場所に停車してから使用しましょう。

(小沼真久)

花言葉

「不老長寿」「哀れみ」「同情」
…由来：花言葉の「不老長寿」は、マツが長命なことに由来します。
「哀れみ」「同情」の花言葉はマツの言い伝え「ある女神が愛する人に嫉妬をして、彼をマツの木に変えてしまいました。女神がそのマツの木の下の下で嘆いていると、その姿に同情した神々の王は、彼女を慰めるためにその思い出の木が二年中緑色を保つようにしてあげた」という話になむといわれます。



今月の花
松(マツ)