

# Mama's キッチン

女性部 藤里支部 大沢地区

12月22日の「冬至」にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果、かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われ、また、美肌効果の高い食材です。

## 大根なます



### ■材料(5~10人分).....

大根...1本(1kg)(千切り)

塩...適量

人参...小1本(千切り)

(A) { お酢...大さじ2  
砂糖...大さじ3

### ■作り方.....

- (1)大根をボウルに入れて塩をかけて混ぜ合わせる。水分が出てきたらザルに移して水洗いし、水気を絞る。
- (2)(1)と人参、Aを混ぜ合わせ器に盛れば完成。

### ■ポイント.....

蒸しエビをのせると、お正月や祝い事の食卓を華やかにしてくれます。

### ■材料(10人分).....

もち米...8合

古代米...60g

ゴマ塩...適量

(A) { お湯...180cc  
砂糖...大さじ3  
塩...小さじ2

### ■作り方.....

- (1)もち米と古代米と一緒に研いだ後、一晩水に浸けておく。
- (2)蒸し鍋の湯が沸騰し始めたら(1)を35分程度蒸す。
- (3)ボウルに(2)を移し、(A)を入れて混ぜあわせる。
- (4)(3)を再び蒸し鍋で10~15分程度蒸す。
- (5)蒸し上がったら、お皿に盛り付けてゴマ塩をかけたら完成。

### ■ポイント.....

(4)の工程では長く蒸しすぎないように注意。

## 古代米おこわ



今年の新流行語大賞には「PCR検査」「濃厚接触者」「クラスター」「3密」「ソーシャルディスタンス」など、新型コロナウイルスにまつわる言葉が多数選出。今年一年の世相を「漢字一字」で表現し、清水寺で発表する「今年の漢字」も、令和最初の昨年は、約21万6千票の応募の中から、「令」が1位になったのは記憶に新しいところ。コロナ禍で揺れた今年は何が選ばれるだろうか？

新型コロナウイルスの影響で、毎年季節の節目に行われていた行事が中止となり、季節感無くあつという間の年末に、来年は皆でよい年を迎えましょう！

(小沼直久)

## 編集後記

「いつも快活」「喜び」  
由来...花言葉の「いつも快活」「喜び」は、サイネリアが寒い冬から春にかけて明るく華やかに花を咲かせることに由来するともいわれます。

### 花言葉



## 今月の花

サイネリア

白神山地を背に営む農業と生活の応援団

JA広報しらかみ

発行日：令和2年12月15日 発行：あきた白神農業協同組合 編集：企画管理部企画管理課  
〒016-0816 秋田県能代市富町2番3号 TEL 0185-52-5191 FAX 0185-52-9648  
Eメールアドレス jaakitashirakami@shirakami.or.jp  
ホームページ http://akita-shirakami.jp  
印刷：(株)全農ビジネスサポート秋田支店