

女性部 ニツ井支部 天神地区

ロール白菜



3月3日は「桃の節供」です。女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」として親しまれています。ひな祭りの味といえば、「菱餅」や「ひなあられ」、「白酒」。また、「アサリの潮汁」や「ちらし寿司」も、お祝いのごちそうとしておいしいだけでなく、縁起よく、見た目も春らしくて華やかです。おいしく食べてひな祭りを楽しみましょう。

- 材料(4~5人分)
- ・白菜……10枚
 - ・玉ねぎ……中1個 (みじん切り)
 - ・人参……小1個 (みじん切り)
 - ・ひき肉(豚)……200g
 - ・コンソメ(固形)……2個
 - ・牛乳……50cc
 - ・塩……少々
 - ・こしょう……少々
 - ・片栗粉……大きじ2

- 作り方.....
- ①白菜の葉を2~3分下ゆでをする。
 - ②玉ねぎ・人参をひき肉と混ぜ、塩・こしょうをする。
 - ③①の白菜の茎の部分に10等分にした②をおき、2巻きくらいしたら、左右の葉も巻き込み、最後まで巻き爪楊枝でとめる。
 - ④鍋に爪楊枝を上にして並べる。白菜がかくれるくらいの水にコンソメを入れて10分煮る。
 - ⑤牛乳を入れてさらに10分煮る。
 - ⑥片栗粉を少量の水で溶き加えとろみがついたら完成。

- ポイント.....
- ⑥で片栗粉を溶く水は少なめに。料理が水っぽくなってしまいます。お好みで味噌を入れてもおいしくいただけます。

- 材料(4~5人分)
- ・竹の子(缶詰)……半分
 - ・人参……中1本(花の型取り)
 - ・しいたけ……5個(飾り切り)
 - ・大根……中1本
 - ・ふき(塩蔵)……適量
 - ・わらび(塩蔵)……適量
 - ・サク(えいよ) (塩蔵)……適量
 - ・昆布……1枚
 - ・角こんにゃく……1丁
 - ・ごぼう……中2本(乱切り5~6cm)
 - ・ごぼうのゆで汁……適量
 - ・白だし……200cc
 - ・みりん……70cc
 - ・顆粒和風だし……適量

- 作り方.....
- ①大根は2cm幅の輪切りにして米のとぎ汁で下ゆです。(とぎ汁がない時は生米を一握り入れてゆでる)
 - ②ふき・わらび・サクは塩出しして5~6cm位に切りそろえ、昆布は水にもどして結び昆布にしておく。角こんにゃくは食べやすい大きさに切って下ゆです。
 - ③ごぼうを下ゆでしてから、別の鍋に材料をきれいに並べ、ごぼうのゆで汁と水を合わせたものを材料がひたひたになるくらい入れる。白だし・みりん・顆粒和風だしも入れて煮込み具材が柔らかくなったら白だしなどで味を調えて完成。

- ポイント.....
- 今回は山菜の色を出すため白だしを使っていますが、しょうゆやめんつゆでも作れます。

冬の保存食！煮しめ



「鬼は外、福は内」と2月といえ
ば節分です。季節の節目に豆をまき
邪気を払って無病息災を願う日本古
来の行事。生まれてこのかた「節
分」は2月3日の固定だと思ってい
ました。今年、2月2日は12年ぶ
りの2月2日。「久しぶりに2月2
日だなあ」と思った方は少ないで
しょうが、鬼と一緒にコロンナも追
払おうと豆まきした方は多いはず
来年の話をするには2月3日か
来年の2月2日まで2年ぶりが
の節分に2024年まで2年ぶりが
でも、コロナが戻ることを願って
の日常生活が戻ること願って、無
数の豆が自分目掛けて飛んできた。

小沼直久

編集後記

「調和」「輝く心」
由来…「仏の座」(ホトケノ
ザ)は、茎を取り囲むよ
うにつく葉を仏さまの蓮華
座に見立てたことから、仏
の座という花名となり、花
言葉の「調和」「輝く心」は、
蓮華座に座る仏さまから連
想されたことが由来。



今月の花
仏の座
(ホトケノザ)