



世代をつなぐ おふくろシシビ

親から子へ 子から孫へ
わたしたちの味を伝えます



おはぎ



春はぼたもち、秋はおはぎといえます。春の彼岸にも作りますが、秋上げと言って農繁期の田んぼの仕事がひと段落したとき、姑さんと作りました。またきな粉も大豆を石うすでひいた自家製でした。

作り方

- ①一晩水に漬けたもち米をザルにあげ、水切り後40～45分蒸します。(薬に漬れるまで)
- ②水・砂糖・塩を煮立て、蒸しあがったもち米をその中に入れ、ほぐしながら2分くらい煮て火を消します。
※細かいあぶくがでてくるのでそのあぶくに粘りが出てきたら火を消します。
- ③②に布巾をかけ蓋をし、3～4時間そのまま置きます。その後、すりこぎなどで半つき(もち米の粒が半分残る程度)にします。
- ④あんを30gずつにまとめます。
- ⑤⑥のもち米を手のひらにのせ、その上にあんのせて口を閉じるように包みます。裏返して形を整えます。好みの材料をまぶし完成です。(もち米が甘いので、きなこを使用する場合は砂糖を入れずそのまままぶします。)

材料(30個分)
【1個当たり(80g)】
エネルギー:120kcal
食塩相当量:0.18g

きな粉	142kcal
青海苔	124kcal
黒ゴマ	182kcal

もち米	500g
水	500ml
砂糖	250g
塩	5g
つぶあん	600g

きなこ、黒ゴマ、青のりなどのお好みの材料をまぶしてください

ちょっとアレンジ

つぶあんの作り方

今回は市販のつぶあんを使用しましたが、もちろん豆から自分好みの甘さにしたあんを作ることできます。つぶあんはおはぎの他に大福、どら焼き、あんみつ、トーストにつけたりとレパートリーも広がりますね。



- ①鍋に小豆と3倍の水を入れて沸騰させます。10分ほど煮るとアクが出てくるので一度煮汁をすてます。(洗切り)
- ②さらに3倍の水を入れて火にかけて、沸騰したら弱火で煮る。途中、水が少なくなってきたら、水を足す。(40～60分)
- ③指でつぶれるくらい柔らかくなったら、砂糖を半分入れ中火で煮る。
- ④小豆が見えるくらい水分がなくなってきたら、残りの砂糖と塩を入れてさらに煮る。
- ⑤混ぜた時にヘラの形が残るくらい煮つめれば完成。

材料(分量:650g)

小豆	250g
砂糖	280g
塩	小さじ1/4～1/2

砂糖を入れるタイミングが早いと、固い仕上がりになるため注意しましょう。

キャベツの コールスローサラダ

塩もみすることで芯まで食べられるシャキシャキキャベツに箸がとまりません! 生野菜が苦手な方もパクパク食べれちゃいますね。

材料(4人分)
【1人当たり】エネルギー:127kcal 食塩相当量:1.4g

キャベツ	500g(1/2個)	【A】
コーン	60g(缶1/2)	酢 大さじ3
マヨネーズ	大さじ3	砂糖 大さじ2
		塩 少々

作り方

- ①キャベツを荒めの千切りにし、塩もみをします。(水分が出るのでギュッとしばって水気をきります)
- ②【A】を混ぜ合わせ①に入れます。
- ③コーンとマヨネーズを入れ、混ぜ合わせたら完成です。

トマトと卵の炒め物

夏野菜がおいしい季節! トマトが余った時は玉子でとじて炒め物に! トマトの酸味と卵の甘味でさっぱりとした味が暑い夏にピッタリです。

材料(4人分)
【1人当たり】エネルギー:155kcal 食塩相当量:0.78g

トマト	660g(4個)	オリーブ油	大さじ1
卵	240g(4個)	顆粒コンソメ	適量
きゅうり	50g(1/2本)		

作り方

- ①トマトを湯むきし、種をとり、くし型に切ります。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、トマトを軽く炒めます。
- ③顆粒コンソメを入れ、たまごを混ぜ入れます。
- ④きゅうりを入れサッと混ぜ合わせたら完成です。

ちょっとアレンジ

簡単トマトスムージーを作ってみませんか? トマトとはちみつ、ほんの少しの塩を加えミキサーにかけます。市販のトマトジュースを加えるとのどしがサラッとし飲みやすくなります。

女性部東郷支部のご紹介

女性部東郷支部は部員数が100人になりました! 家の光教室、米粉パン教室、ウォーキング教室など様々な教室が開かれ自由に参加できます。女性部活動に参加してみたい方は生活指導課(0561-39-0763)まで!



開校式を行い6月から各教室がスタートしました。



おふくろの味を作ってくれた東郷支部の皆さん