



つるむらさきのごま和え

夏野菜で毎年育てています。クセがなく、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルがホウレン草よりも豊富!また免疫力を高め、肌の健康維持を助けるビタミンCなども含んでいます!若い人たちにはぜひ食べてもらいたい一品です!

材料(4人分)
【1人分あたり】エネルギー:65kcal 食塩相当量:1g

- つるむらさき 350g
- 【A】
- すりごま 25g
- 砂糖 大さじ1と½
- しょうゆ 大さじ1と½



作り方

- つるむらさきの葉をよく洗い、沸騰した湯でさつと茹で、冷水にとり絞ります。
- ざく切りにし、Aと混ぜ合わせたら完成です。

ちょっとアレンジ

少し厚めにきったベーコンと炒めて洋風に食べるのも○!



赤ダツってどんな食材?

岐阜県中濃・東濃を中心に全域で栽培されており、あいち尾東管内で生産している地域もあります。9月~10月頃に刈り取って、酢漬けや酢炒り、汁の具などにします。また乾燥・保存しておいて冬のおかずの煮物などたいへん重宝する食材です。親芋・小芋とずいき(葉柄部)を食べる里芋で、品種は「八つ頭」。ずいき(だつ)が赤いため「赤ダツ」と呼びます。

赤ダツの煮もの

母が教えてくれた料理です。赤ダツ(ずいき)の食感とやさしい味に箸がとまりません。赤ダツは女性の体に必要な栄養素が多く含まれ、オススメです!

材料(4人分)
【1人分あたり】エネルギー:125kcal 食塩相当量:1.4g

- 乾燥赤ダツ 15g 砂糖 大さじ1と½
- 油揚げ 30g(1枚) しょうゆ 大さじ1
- スルメ 40g 酢 大さじ1
- だしの素 大さじ½ 酒 大さじ1
- ごま 大さじ2 ごま油 大さじ½

作り方

- 乾燥赤ダツを湯で戻し、絞って5cm幅に切ります。※この時に油揚げも一緒に油抜きをすると手間が省けます。
- スルメは細切りに、油揚げは短冊切りにします。
- 鍋に①・②の材料を入れ、かぶらないくらいの水で煮ます。続けてだしの素、砂糖を入れます。
- グツグツと煮えてきたところでしょうゆ、酢、酒を入れてもうひと煮立ちさせます。
- 再び煮あがったら火を止めごま油、ごまを入れます。(あまり煮過ぎると赤ダツの食感がなくなってしまうので注意!)
- 容器に移し替え、冷ましたらできあがりです。

アボカドとサーモンのケーキ寿司

子どもや孫が集まったり、お祝いの時に作って振る舞います。目で楽しむ味でも楽しめるケーキ寿司です!

作り方

- 米を炊き、すし酢と合わせて酢飯を作り冷ましておきます。
- アボカドは半分に割り皮をむいてスライスします。
- Aの材料で錦糸卵をつくります。
- 型にラップを敷き、酢飯の半分を敷き詰めたら鮭フレークをまんべんなくのせます。
- 残りの酢飯をかぶせ、皿にひっくりかえし、型から外します。
- 錦糸卵・青シソを敷き、アボカドとスモークサーモンを写真のように並べ中心にイクラをのせます(お好みで刻み海苔、プチトマトを飾るとより華やかに!)

材料(21cm型分)
【1/8カット当たり】
エネルギー:214kcal
食塩相当量:2g

- 米 450g(3合)
- すし酢 60~75ml
- アボカド 140g(1個)
- スモークサーモン 80g
- 鮭フレーク 150g
- イクラ 50g
- 青シソ 10g(10枚)

- 錦糸卵
- 【A】
- 卵 1個
- サラダ油 適量
- だし醤油 小さじ1

女性部長久手支部のご紹介

8月は様々な布を使用しカバンやポーチを作るパッチワーク教室を開催しました。女性部活動に参加してみたい方は生活指導課(0561-39-0763)までご連絡ください!



米粉パン教室の様子。焼きたてのパンは絶品です!



今回おふくろの味を作ってくれた女性部長久手支部の皆さん