



親から子へ 子から孫へ
わたしたちの味を伝えます

世代をつなぐ
おふくろシジビ

鬼まんじゅう



名称の由来はまんじゅうの表面からさつま芋の角切りがごつごつと見えている様子が鬼や金棒を連想させること、戦前は今より黒っぽい色で鬼のような不気味さがあったためといわれています。

材料 (20~25個分)
【1個分当たり】エネルギー:101kcal 塩分:0.09g

さつまいも	2本(400g)
【A】	
砂糖	90g
小麦粉	450g
ベーキングパウダー	大さじ1
水	160cc

- 作り方**
- 蒸し器を準備します。
 - さつまいもを1cm角に切り、水につけてあくをとります。
 - 【A】と②を混ぜ、形にしたら蒸し器で10分間蒸します。



けんちゃん

親戚が集まる時に昔から作られていた一品です。他の地域では「煮なます」と呼ばれていますが、瀬戸地域では「けんちゃん」と呼んでいます。色が紅白と鮮やかなのでお祝いごとがあるときに必ず作られていました。

材料 (4~5人分)
【1人分当たり】エネルギー:123kcal 塩分:0.6g

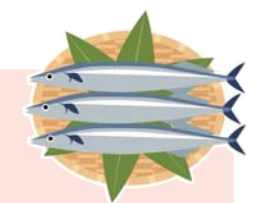
大根	½本(450g)	塩	小さじ1
にんじん	½本(70g)	酢	100cc
レンコン	½節(120g)	砂糖	大さじ3
油あげ	2枚(60g)	みりん	大さじ1
		酒	大さじ1

- 作り方**
- 大根、にんじんは細めの短冊切にし、塩でもんだあと水気を絞ります。
 - レンコンは薄めにスライスし1/4に切り、酢(小さじ1杯程度)をいれた湯にさっと通します。
 - 油あげは短冊切にし、油抜きをします。
 - 酢・砂糖・みりん・酒を火にかけ、①②③をいれ煮ます。

ちょっとアレンジ

さらにじゃこやごまでカルシウムアップ!
今回の材料以外にも白菜やじゃがいも、ゆでこなど相性抜群でサッパリ食べられます。

さんまご飯



親から子へ代々受け継がれてきた家庭料理です、毎年秋になると毎日のように大きい釜で炊き、近所の方々にも配っていました。

- 作り方**
- しょうがは皮をむき細切りに、葉ねぎは小口切りにします。
 - 釜に米・調味料【A】・焼いたさんま・水を入れ炊きます。
 - ごはんが炊けたらさんまの身をほぐし混ぜ合わせます。茶碗に盛りしょうがと葉ねぎをのせ、完成です。

ちょっとアレンジ

ご飯にお汁をかけてお茶漬けいただけます!
ねぎやのり・梅などを乗せて食べるもよし、二度おいしいさんまご飯です。

材料 (4~5人分)
【茶碗1杯分当たり】
エネルギー:433kcal
塩分:1.9g

米	3合
さんま	2尾
葉ねぎ	適量
しょうが	½個(12g)

【A】

しょうゆ	大さじ2と½
酒	大さじ2と½
みりん	大さじ1と小さじ1
塩	小さじ½

女性部瀬戸支部のご紹介

女性部瀬戸支部では一緒に活動するメンバーを随時募集しています! 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! お待ちしております。



9月には日帰り旅行で京都に行きました。京菓子司よし廣で和菓子作りに挑戦!!



今回おふくろの味を作ってくれた女性部瀬戸支部の皆さん