



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
おふくろシビ

さくら餅

桃の節句には欠かせないお菓子。ほのかな桜色に染まったさくら餅で春の気分を味わいます。

材料(10個分)
【1個当たり】エネルギー:80kcal 塩分:0g

道明寺粉	100g	桜の葉(塩漬け)	10枚
水	200ml	シロップ	
砂糖	30g	水	100ml
ベニエット(食紅)	1g	砂糖	100g
こしあん(又は粒あん)	200g		
	(1個当たり20g)		

作り方

- ①あんは俵型に丸めておきます。桜の葉を水洗いし、水に浸しておきます(塩抜き)。
- ②砂糖とベニエット(食紅)を混ぜます。
- ③鍋に水と②を入れ、混ぜてから火にかけます。
- ④沸騰して砂糖が溶けたら、道明寺粉を入れ、混ぜながら水分がなくなるまで煮つめます。
- ⑤火を止めたならふたをして20分蒸らします。
- ⑥棒状に伸ばして10等分にします。シロップを手につけ、あんを包みます。
- ⑦塩抜きした桜の葉で包んで、完成です。



フキの煮もの

特有の香りとほろ苦さが特徴のフキは春の味覚として食卓を楽しませてくれます。

材料(4人分)
【1人当たり】エネルギー:27kcal 塩分:0.9g

フキ	300g	かつおぶし	適量
だし(素)	大さじ1	塩	少々
水	200ml		
[A] 砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1/2		

作り方

- ①フキは塩をふり、板ずりをします。
- ②鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、フキを色よくゆで、冷水にとり、冷まします。
- ③鍋に【A】をいれ、ひと煮立ちしたら水を切ったフキをいれ15分ほど弱火で煮ます。仕上げにかつおぶしを入れて味をからませます。

女性部おすすめ「金箔だしの素」

丸大豆、小麦、天日塩を原料とした「金箔しょうゆ」をベースとして、かつお節、昆布、椎茸のだしを生かした、だしの素です。日進園芸センター、長久手グリーンセンターで取扱っております。



鯛めし

ひなまつりや入学式など祝い事が多くなるこの季節には必ず作りました。土鍋で蒸らし、ふたをとった瞬間に、食欲そそる香りが広がります。

作り方

- ①鯛は両面に塩を振って、切り込みを入れ、塩焼きにします。
- ②米は洗ってザルにあげておきます。
- ③水600mlに昆布でだしをとり、しょうゆ、酒でやや薄口のだし汁を作ります。
- ④土鍋に米と中央に③の昆布を置き、鯛をのせたら、千切りにしたしょうが、だし汁を注いでふたをし、強火にかけます。

- ⑤沸騰したことを確かめてから、弱火にし10分間炊きます。最後の30秒~1分間を強火にし、火を止めて10分間蒸らします(最後に強火にすることで、適度におこげができ、香ばしさが増します)。
- ⑥ふたを取って昆布を取りだし、鯛は骨、頭等を取りのぞいてからほぐし、サククリと混ぜます。
- ⑦お好みで三つ葉を添えて完成です。

材料(5~6人分)
【茶碗1杯当たり】
エネルギー:371kcal
塩分:2g

鯛	1匹
米	3合
塩	小さじ1
しょうが	1片~2片
水	600ml
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
昆布	2枚
三つ葉	適量

女性部支部総会を開催します

内容 平成28年度の活動実施内容・運営状況・女性部員数状況・収支決算 平成29年度役員を選任について など

- 日進支部 3月13日(月) 13:00~ 日進支店3階ホール
- 瀬戸支部 3月14日(火) 13:30~ 瀬戸支店2階会議室
- 尾張旭支部 3月15日(水) 13:00~ 中央公民館3階301会議室
- 東郷支部 3月16日(木) 14:00~ 東郷支店2階ホール
- 豊明支部 3月21日(火) 14:00~ 豊明支店ホール
- 長久手支部 3月23日(木) 10:00~ 長久手支店2階研修室A



是非ご参加ください!

女性部長久手支部のご紹介



今回料理を作ってくれた女性部長久手支部の皆さん

女性部長久手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。