

社会福祉協議会 松原地区事務局だより



まつばら ポスト



ミニデイ おとこの台所



秋のメニューを教えてくださいました。



食欲の秋！味覚の秋！

♪上下関係のない、フラットな仲間作りができます。♪
えばらない、命令しない、過去を語らないがモットーです。
どんな雰囲気なのか見るのが一番。一度見学においでください。

- ・活動曜日と時間：第1・第3金、第4土 9時～14時
- ・活動場所：松原ふれあいの家※ご参加の方事務局にご連絡ください。

- ☆栗とえびの炒め物
- ☆カボチャの鶏くずあん
- ☆えびと生姜の混ぜごはん
- ◆是非作ってみてください！！

栗とえびの炒め物(中華風) 材料4人分

- ・蝦(エビ) 10尾(皮を剥いて、背わたをとる)・栗 15個(皮を剥いて、アクをとり、甘く薄味に煮る)
- ・生椎茸 5枚(茎をとり、二つに切る)・さやえんどう 30g(筋をとり、青茹でする)
- ・酒 大サジ1(エビの下味用)・塩 少々 ・片栗粉 少々 (エビにまぶす)
- ・炒め油 大サジ2・砂糖 ・小サジ1 塩 少々 ・中華スープ 1/2カップ・生姜汁 大サジ1・水溶き片栗粉 少々

- ② エビを塩と酒で下味をつけ(約5分おいてから)、片栗粉をまぶす。
- ② 中華鍋に油を熱し、エビを炒め、赤く色が変わったら、栗、椎茸、さやえんどうを入れ、砂糖、塩、中華スープ、生姜汁、を加えて手早く炒める。仕上げに水溶き片栗粉でとろみを付ける。



～栗の豆知識～

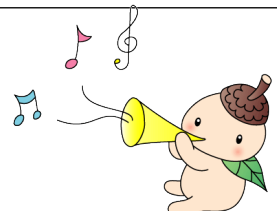
栗はブナ科クリ属の落葉樹で、その果実は古代から食用に供されてきた。
日本では縄文時代の三内丸山遺跡(約5500年前)には栗栽培の跡があります。日本書紀にも持統天皇(7世紀)には国家が栗栽培を奨励したと記されています。世界の栗は、欧州栗、アメリカ栗、中国栗、日本栗、朝鮮栗の5種に大別できます。

- 欧州栗(地中海沿岸諸国)はマロングラッセなどによく使われる。
- アメリカ栗(アメリカ、カナダ、メキシコ、南アメリカ一帯)
- 中国栗(華北、華中、西南の各省)「板栗」天津甘栗と呼ばれ有名。



◆発行元・お問い合わせ◆

社会福祉協議会 松原地区事務局(松原まちづくりセンター内)
電話:070-3946-9795 担当:細瀨(ほそぶち)・向坊(むかいぼう)



まつばら



ポスト

カボチャの鶏くずあん【材料4人分】

カボチャ 500g (櫛切り、皮を所々剥く、面を取る) だし汁 1.5カップ (昆布、鰹)
 砂糖 (1) 大サジ4・塩小サジ1・味醂大サジ1 醤油 (1) 小サジ2・鶏ひき肉 100g
 カボチャの煮汁 1カップ・ 砂糖 (2) 小サジ2・醤油 (2) 小サジ1・水溶き片栗粉、適宜

- 鍋にだし汁、砂糖(1)、塩、味醂、醤油(1)を煮立て、カボチャを並べ入れ、紙で蓋をして、更に鍋蓋もして、やわらく煮る。
- 別の鍋に鶏ひき肉を入れ、乾煎りする。鶏に火が通ったら、カボチャの煮汁、砂糖(2)、醤油(2)を加え、一煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 器にカボチャを盛り、②の鶏くずあんを添える。



南瓜(カボチャ)の豆知識

日本カボチャと西洋カボチャがありますが、今回は西洋カボチャを使います。西洋カボチャ(ペルー原産)は、日本カボチャに比べ総カロリーをはじめ、糖質、カルシウム、カロチン、ビタミンA、B1が1.5倍、ビタミンCは2倍以上あります。特にそのビタミンは、近年、制ガン効果も注目されており、カボチャは野菜の中で特筆すべきビタミン補給源です。

冬至にカボチャを食べる習慣は、緑黄色野菜の少ない時期に保存のきくカボチャを食べて栄養を補おうとした古人の知恵です。

海老と生姜の混ぜご飯【材料4人分】

白米 3カップ(研いでザルに上げて30分おく)・昆布だし 3カップ
 おき海老 200g(サッと少量の塩で茹で4等分に切る)生姜の甘酢漬汁 120g(千切り)
 大葉 10枚(細切り)・すし酢 2/3カップ・酢、酒、白だし、味醂 少々

- ご飯は昆布だしで少し固めに炊き、しっかり蒸らす。
- 飯台にご飯をあけ、すし酢半量を回しかけ、斜めに斬るように混ぜる。
- 全体を裏返し、残りのすし酢を回しかけ、再度斜めに斬るように混ぜる。(5分程おいて再度裏返す。)
- 海老と生姜を酢、酒、白だし、味醂に漬けておく。
- ②のご飯に③の海老と生姜を混ぜ合わせ、大葉をちらす。

生姜甘酢漬汁の豆知識

生姜の栄養分はどれも微量ですが、注目すべきなのが独特の辛味と香り成分。辛味成分のジンゲロンやショウガオールに発汗作用と胃液を分泌して、消化を促進します。芳香成分はジンギバレンやジンギバロールには炎症を鎮め痰を切り、体を温める働きがあります。

