

もぐもぐ

第 10 号

平成27年6月1日 発行

青く澄み渡った空がすがすがしく、さわやかな初夏を感じる季節になりました。

先月号でお伝えした、野菜栽培にチャレンジ！！がはじまりました。5月23日（土）晴天の中、枝豆（湯上り娘）、とうもろこし（ゴールドラッシュ）、さつまいも（紅あずま、シルクスweet）の苗植えを行いました。沢山の方に参加いただき、あっという間に苗植えをすることが出来ました。ありがとうございました。



苗植え後、暑い日が続き毎日水かけをしました。ぐったりした苗がちゃんと育つか根付くか心配でしたが、最近はいきいきしてきたので安心しています。

夏には枝豆収穫、除草作業。秋にはさつまいも収穫を予定しております。随時「もぐもぐ」でお知らせしていきたいと思っておりますので、興味のある方はどしどしご参加下さい。

お待ちしております。

お知らせ

先月号でお知らせした、親子郷土料理教室を6月20日（土）に開催します

作る楽しさ食べる楽しさを親子で感じてもらいながら、若い世代へ郷土食・行事食を伝承したいという思いが込められている料理教室です。

別チラシで詳しくお知らせしておりますので、是非ご覧下さい。

メニューは…
お赤飯
お吸い物
手作りチキンナゲット
夏野菜の煮物
しそ巻き
ミルクゼリー
を作ります。



今月の～おすすめ郷土料理レシピ～は裏面にあります。

～ おすすめ郷土料理レシピ ～ きゅうりのスタミナ漬け

材 料	きゅうり	1 kg		
	<浸け液>		<薬 味>	
	水	200ml	しょうが	1片 (50g)
	しょう油	300ml	みょうが	2個
	酒	70ml	にんにく	1片
	みりん	150ml	赤とうがらし	1本
	砂糖	100g	しその葉	10枚
	酢	70ml		
			ラー油	小さじ1
			白ごま	大さじ1

- 作 り 方
- ① きゅうりは1 cm幅の輪切りにする。
 - ② 浸け液を鍋に入れ3分程沸騰させる。
 - ③ 熱々の②に①のきゅうりを10分程浸けておき、ざるに上げて浸け液を切っておく。
 - ④ 薬味のしょうが、みょうが、しその葉は千切り、にんにくと赤とうがらしは輪切りにする。
 - ⑤ 容器にきゅうりを移し、④の薬味、ラー油、白ごまを合わせる。
 - ⑥ ③の浸け液を再度沸騰させ、きゅうりを入れた容器に熱いうちにかける。
 - ⑦ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。時間を置いた方がしっかり漬かって美味しいが、すぐにでも食べられます。全体が醤油色に染まっていれば食べ頃。

☆ 薬味は全部入れれば豪華なスタミナ漬けに、お好みの材料だけにしても良いですね。

「ごっつおうさん」一伝えたい宮城の郷土食 より

