



# もぐもぐ

第 11 号

平成27年7月1日 発行  
発行者 郷土料理等掘り起し交流事業  
臨時職員 小野公恵

去る6月20日(土)に親子郷土料理教室を開催しました。当日は5組の親子に参加していただきました。少人数ではありましたが、ゆったり料理を作る事ができ、とても濃い時間を過ごすことができました。

指導して下さった食生活改善推進員さん方との会話もはずみ、子供たちも材料を切ったり混ぜたり、しそ巻



きを作ったりと積極的に調理し、美味しい料理がたくさんできあがりました。

このような機会を持つことによって、郷土料理が若い年代に引き継がれ、郷土の味を守っていくことになるのではないかと思います。

第二弾も親子郷土料理教室を開催したいと思っています。次はたくさんの参加者が来てくれることを祈って！



## ～ 畑 情報 ～

5月にみんなで植えた、野菜がすくすくと育っています！！



さつまいも(紅あずま)



さつまいも(シルクスイート)



枝豆(湯上り娘)



とうもろこし(ゴールドラッシュ)

新しい野菜も仲間入り！



里芋



とうもろこし(未来)



枝豆(秘伝)



かぼちゃ(バターピーナッツ)



とうもろこし(サニ-ショコラ88)



とうがらし(鷹の爪)

にぎやかな畑になってきました。ついでに雑草もふさふさ！こちらも成長しております。雑草との戦いはまだ始まったばかり、焦らず徐々にですね。

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 ～ しそジュース

材 料	赤しその葉	200～300g	砂糖	500g
	クエン酸	20g	水	6カップ
	(砂糖とクエン酸の量はお好みで調節して下さい。)			

- 作 り 方
- ① 赤しその葉をよく洗いを水で切っておく。  
鍋に分量の水としその葉、クエン酸を入れ強火で煮る。
  - ② 煮立ってきたら中火にし、20分位煮る。葉が変色してきたら火を止める。少し冷めたら竹ざるにガーゼを2枚しいてこす。こす時、変色を防ぐため、金気のものでは使用しない。
  - ③ こした②に砂糖を加えあくをとりながら15分程煮る。
  - ④ 常温でも1年くらいは保存できる。

☆氷水や炭酸水で割っても！牛乳やお酒で割ってもおいしいです！！

☆クエン酸は薬局などで販売されています。レモン汁、米酢、りんご酢などでも代用できますがクエン酸は香りがないので赤しその香りと味を純粹に楽しめます。酸味もすっきり。

☆砂糖は、お好みで上白糖、三温糖、黒砂糖、はちみつ、何でもOK！！

☆絞った赤しその葉は、佃煮にすると美味しいご飯のおかずになります。

「ごっつおうさん」一伝えたい宮城の郷土食 より

「赤しそ」をちょっと調べてみました。



しその葉は「蘇葉」とも書き、まさに「人を蘇よみがえらせる葉」。

赤しその栄養効果や効能はとても素晴らしく、鮮やかで綺麗な天然の色と、爽やかな香りと美味しさは、この季節ならではの楽しみですね。

赤しそは、昔から様々な薬効が知られ、食用または漢方薬として用いられており、様々な栄養価の高い成分、ビタミン B1・B2・C・E や、鉄分、カルシウムなどが含まれています。

その栄養価の高い赤しそを使用して作られる“赤しそジュース”は、アントシアニンが豊富で、疲れ目や視力の向上、アレルギー予防効果や、美肌、整腸、疲労回復、食欲増進、ダイエットなど様々な効果があるとされています。疲労回復力に優れ、解毒効果も高く、食欲促進の効果があり、夏バテ防止にピッタリの赤しそジュース！

さらに嬉しいことに美味しく飲みながら、ダイエット効果もあるそうです。これはもう作らない訳にはいきません！！