

# もぐもぐ

第 14 号

平成27年10月1日 発行  
 発行者 郷土料理等掘り起し交流事業  
 担当 小野公恵



金木犀の香りがほのかに風に乗って、秋の訪れを感じる季節となりました。それとともに、秋色の食材がたくさん出回る時期ですね。旬のものは美味しい！栄養価が高い！しかも経済的！  
 ということで、秋の食材を使い、

10月16日（金）に「郷土料理教室」を行います。  
 「丸森町たてやま ふるさと料理帳」の中から選んだ、

きのこぶかし・さんまのすり身汁・里いもの味噌煮  
 大根のゆず巻き・簡単りんごケーキ

の5品を作ります。

定員にもう少し空きがありますので、追加募集いたします。  
 参加希望の方は、館矢間まちづくりセンターまで、直接か電話かファックスで10月9日（金）までお申し込み下さい。  
 （電話 72-2120 ファックス 73-1036）

12月に第2弾！！親子料理教室を開催予定です。  
 詳しくはまた後日お知らせします。



皆様、こちらをご存じでしょうか？昨年の掘り起し事業のあしあととして作成し、今年の7月に全戸配付した冊子です。「手元にないわ。」という方で、必要な方はまちづくりセンターにお声掛けください。

## ～ おすすめ郷土料理レシピ ～ 大根の甘酢漬

材 料	大根	2.5 kg	塩	80～100g
	赤とうがらし	1～2本	砂糖	500g
			酢	1 カップ

- 作 り 方
- ① 大根は水洗いし皮をむき、2～3ミリの半月か拍子切りにする。
  - ② 塩、砂糖、酢の調味料を混ぜ合わせておく。
  - ③ 容器に①を入れ、上から②の調味液を入れる。押し蓋をして、3キログラム位の重石をする。
  - ④ 漬け汁が上がってきたら重石をとり、漬け汁は浸る程度にしておく。二日位から食べられる。常温でも20日位、冷蔵庫で保存すれば1カ月以上は食べられる。

☆ 梅酒やレモン汁・ゆずなどを入れると味がまろやかになる。