

お鍋のおいしい季節 きのこ鶏肉と水菜の簡単鍋

＜材料＞ 2～3人分

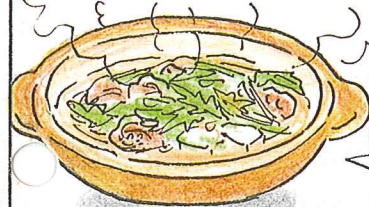
- ・鶏肉…(骨付きもも肉 600g)
- ・きのこ…(生椎茸、えのき茸、しめじなど)適量
- ・水菜…(2束)・豆腐…1丁
- ・水…1L・うすちしょうゆ…大さじ1

＜作り方＞

- ①きのこ類をこしらえ、水菜、豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ②土鍋に水、鶏肉を入れ、火にかけ、アクを取りながら煮てきのこを入れ、アクを取る。
- ③アクが取れたら豆腐を入れる。
- ④うすちしょうゆ(大さじ1)を入れ、水菜を入れて煮立ったら出来上がり。ポン酢でどうぞ。



お鍋の材料を揃えようと思ったら、買い物も大変!! 肉や魚や野菜など、両手にいっぱいのお荷物袋! 今回ご案内のお鍋は、材料少なめでカンタン!! でも旨みたっぷりのお鍋です。鶏肉を豚肉に変えてもおいしいですよ。



ポン酢にネギをたっぷり入れたものやゴマだれなど、お好みでどうぞ。

※塩、こしょう味をしっかりと付けて、レモンの絞り汁をかけながら食べてもおいしい!!



皆さまからのお便りをお待ちしております。どしどしお寄せくださいね。

先月、うれしいFAXを頂きましたのでご紹介いたします。9月号、10月号の「元氣くんの発見かごしま」は金峰町を案内いたしました。金峰町は早期米コシカリの産地として知られていますが、その金峰町にお住まいのM様のお便りによりますと、「刈り取りの終わった田んぼにコスモスの種を蒔いて、10月末から11月には満開になります。とってもきれいですヨ。見に来てくださあ〜い!」とのこと。⇒⇒⇒ 行きました〜! 行ってきました〜♡(ちょっと早いけど、場所の確認と、期待も半分…) 福祉センターの東側、道路をはさんで両側に発見!! 花はまだチウホウでしたが…(1/2th) 今の感じだとやはり満開は11月〜ってところでしょね。その頃、再度行ってみたいと思います。満開になったらきれいでしょね。M様、ありがとうございました。

編集後記

秋ですね〜!

秋は食べるもの何れもかもおいしくて、体がポッチャリしそうでちょっと心配です。けど、紅葉の季節なので、きれいな景色を見ながらせせとウォーキングに励みたいと思っています。

(担当: 川水)

おにぎり通信



2009 11月

＜霜月＞No.56
しもつき



霜月 旧暦11月の呼び名
新暦12月から1月の初めまで。
霜月は文字どおり霜が降りる月に由来するとい説が有力。
11月の異名は他にも「神楽月」「葭月」「霜降月」など。
しもふりづき

昔

から正月に使用するものにはそれぞれ「いわれ」があります。

- 「ウラジロ」は髪が白くなるまで夫婦円満に。
- 「橙」は、その家が代々栄えるように。
- 「ユズリ葉」は家系が代々続いていくように。
- 「里芋」は子や孫がたくさん生まれるように。

「昆布」「喜ぶ」のコブに通ずる。「餅」は長もちするように、即ち長寿を意味する。

お節料理

- 祝の肴 一の重……数の子・黒豆・ごまめ
- 酒に添えるもの 二の重……伊達巻・蒲鉾・金団など
- 三の重……昆布巻・焼魚
- 四の重……根菜類・こんにゃくなどの煮物



鹿児島パルライス 株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17-1
TEL(099)268-1234 FAX(099)268-1238