



食欲をそそるカレー味は夏にピッタリ!! 冬瓜と鶏肉のカレー煮

栄養バンス Good!

- <材料> 2~3人分
- 冬瓜... 1/6くらい
 - 鶏モモ肉... 1枚
 - トマト... 1個
 - 枝豆... 大さじ2

- <作り方>
- ① 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② 冬瓜は皮をむいて種とワタを取り出し食べやすい大きさに切る。
 - ③ トマトは1cmのサイコロに切る。
 - ④ 鍋に鶏モモ肉とAを入れ強火にかけ煮立ったら冬瓜とトマトを加え、落としふたをして中火で15分煮る。
 - ⑤ 落としふたを取り、中火でさらに煮詰め、枝豆を入れ枝豆に火が通ったらでき上がり。



- 酒... 大さじ3
カレー粉... 大さじ3
A しょうゆ... 小さじ1
しょうが汁... 少々
塩... 少々
水... 300cc

冬瓜は今が旬。平安時代にはすでに栽培されていたそうです。古くは民間薬として重宝がられてきた夏野菜。貯蔵がきき、冬にも利用されることから冬瓜(とうがん)の名がついたといわれています。豚肉と冬瓜を煮込み、みそ、さとう、みりん、酒、しょうゆ(少々)で味付けするのは定番のおかずですね。



いつもたくさんのお便り、ありがとうございます!

● **パンネム おくみいさん**より... 5/13
「初めまして...奄美出身の私は、現在、鹿児島市在住ですが、夏に鹿屋の高校生たちが奄美と大隅の歴史を描いたミュージカルを実演してくれ、予定です。大好きなSTORYであり、キラキラ輝いている高校生たちが、とってもステキです。コメントいとおさんからもたくさんのお便りが現われて嬉しいです。鹿児島から奄美大島への愛のかけ橋を頑張っています。市内での公演も来年、おは、今年あるかもしれません。どうぞご期待ください。(原文のまま)

● **パンネム もも花さん**より... 5/18
「読んでいます。今回は湧水町の紹介で...。私は実家が湧水町の隣、えびの市京町というところです。今回、紹介してあった数ヶ所に是非行ってみたいと思いました。楽しみです。また、いろいろな所を紹介してください。」
(原文のまま)

▲ **お米の産地を毎月取材**して私たちも感動の連続です。いろいろ紹介していきますので、もも花さん、ぜひ足を運んでみてくださいね。

▲ **鹿屋の高校生の皆さん**によるミュージカル。おくみいさんの楽しみにされているのが伝わってきます。今年の夏にもあるんですか?

編集後記

ベランダで野菜の栽培を始めました
ミニトマトは2個収穫しました

植物って偉いですね〜。不器用な私の所でも元気でスクスクと育ててくれます。

もちろん、味は格別!! 育てる喜びも味わってま〜す!!

(担当: 川水)

● **パンネム オバタリアンさん**より... 5/28
いつもおにぎり通信を読んでいただきありがとうございます。「カンタンメニュー」の手羽先のピリ辛焼き、いかがでしたか? 今月の「冬瓜と鶏肉のカレー煮」もとり肉の好きなお孫さんにぜひ作ってあげて下さいね。また良かったら感想などお聞かせください。

おにぎり通信



2009
7月
No. 52
ふみづき
ノムノキ

暑い夏 いかがお過ごしでしょうか?



ごはんパワーでのりきりましようね。

夏バテ防止にうなぎ?!

昔から「土用の丑の日」といえば うなぎ!! これを考えたのは摩擦発電を発明した平賀源内と一般的にいられています。夏に暇だったうなぎ屋さんのために「本日、土用丑の日」と書いて店先に出したことが由来するとか……。しかし、そうではなく、狂歌で有名な大田蜀山人だという説もあるらしい!! いずれにしても猛暑の時期に夏バテを防ぐ知恵を昔の人がもっていたことにまちがいなさそうです。

うなぎの栄養!
目に効果的なビタミンAとE
疲れをとるB1
うなぎには入っています。
DHAも豊富です。

土用 というのは、本来は24節気の立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間をいうことばです。一年に4回ありますが、「土用」といえば夏の土用が最もポピュラーですね。夏の土用は、新暦で7月20日前後から、8月7日前後の立秋の前日までの間です。土用に入る初めの日を「土用の入り」、土用の終わる日を「土用明け」といいます。また、この時期は、「暑中」ともいいます。皆様、暑中お見舞い申し上げます! どうぞ、お身体、ご自愛くださいませ。