



【issue4】

「食」のあした

「食べる」ことは
「生きる」ということ

「おいしいね」。

とてもうれしそうな子どもたちの笑顔。そんなありふれた光景が、とても美しく見えました。

3月10日、中川根第一小学校で家庭教育学級の取り組みとして、「親子カレーづくり」が開催されました。

同協議会の田森会長と中川根支部の中村支部長が同校を訪れ、6組の親子に「食」のありがたみに感謝する気持ちを忘れないで」と話をしました。

和は「輪・話」でもあります。忙しい毎日を過ごす私たちですが、ほんの少し手を掛け、一人一人が毎日の食事を見直し、可能な限り家族のだんらんを大切にす。そんな「食」から、「おもてなし」を含む精神や行儀作法を学んできた伝統を継承することが大切なのかもしれません。

食べることはすなわち「生きること」なのですから。



今日から作れる チャレンジおふくろの味



[煮なますの作り方]

1



油揚げは湯通ししてから千切りにする。

2



大根・ニンジン
は千切りして塩少々をふっておく。

3



レンコンは薄く
ちよう切りにし、
酢水にさらす。

4



しらたきは塩少々
で、もみ洗いして
から切っておく。

5



干しいたけは水
で戻し、千切りに
する。

6



1～5を④と合わ
せ炒り煮する。

7



6に混ぜ合わせた
⑤とごまを入れ、
よく混ぜる。

8



錦糸卵で飾り付
けて華やかに。
完成です！



▶材料（4人分）

- 油揚げ.....1枚
- 大根.....10㍻
- ニンジン.....10㍻
- レンコン.....1/2節
- しらたき.....200㍻
- 干しいたけ.....5枚
- 炒りゴマ.....大さじ1
- ④だし汁.....1/2カップ
- ④しょうゆ.....大さじ1
- ④砂糖.....大さじ1
- ⑤酢.....大さじ4
- ⑤砂糖.....大さじ3
- ⑤塩.....小さじ1



町栄養士さんも
太鼓判！

簡単に作れておいし
いで、作ってみよう！

「煮なますはとってもヘルシーで約118kcal。材料費も1人分約100円足
らずで、家計にもやさしいので是非、チャレンジしてください！」

④から大村真由実さん、風間昭子さん、坂口直美さん