



釧路あすなろクラブ会報

平成18年5月号

平成18年度 年間テーマ

すまんねの^{こうふく}福

あすなろクラブ信条

郷土を愛し
仕事に徹し
人と和す

3月例会報告

- 例会内容 執行部例会
- 開催日時 平成18年5月21日
- 会場 マナボット6Fクラフト教室
- 出席者 28名



信条朗読 会長 平野 幹雄

会長挨拶

第44期 会長 平野 幹雄

ハウス栽培の野菜、栄養も、味も落ちてしまっています。この時期、私たちは道東の山菜を享受する事ができます。これこそが「旬」を味わう幸せという事です。季節感のない中でたった一つの「旬」を噛みしめ、感謝して頂きましょう。

調理実習

各部会ごとに分かれ、自慢の腕を振りました。
ギョウジャニンニク入り焼きそば・餃子・ウドの酢味噌・テンプラ各種・三つ葉のお浸し・卵とじ・ギョウジャニンニクのお浸し・なぜかお刺身、トンカツ、フルーツ
かんたんなレシピも紹介しますので奥様にこちそうしてみてもは？

連絡事項

今年度も半分が過ぎましたが年会費未納の方が多数います。
円滑な活動のため年会費の納入をお願い致します。

担当 吉多 会員

かんたんレシピ

ぜんまいと油揚げの煮物

	分量
● ぜんまい(水煮)	80g
● にんじん	3cm
● 油揚げ	1/2枚
● キッコーマンだししょうゆ <small>こい色しょうゆ仕立て</small>	大さじ1



作り方

1. ぜんまいは食べやすい長さに切る。
2. にんじんは太めのせん切りにする。
3. 油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。
4. 鍋に(1)、(2)、だししょうゆ、水2/3カップを入れ、落としふたをして煮る。
5. 途中で(3)も加え、落としふたをして弱火で汁気がなくなるまで煮る。

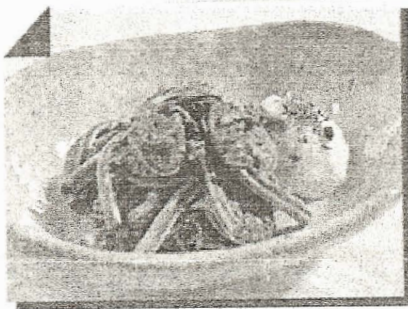
ごみの七味マヨネーズ

■作り方

- 【1】 ごみは洗って、穂先から茎部分までが合計5cmほどになるように切り分ける。
- 【2】 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩を加えてごみをゆでる。(ゆで時間は約3~5分)
- 【3】 ゆで上がったごみは冷水に取って色の劣化を防いでから水気を切る。
- 【4】 お皿に盛り、マヨネーズの上に七味をかけたものを添えてできあがり。

【ポイント】

- ・ ゆで加減はお好みで構いませんが、少し芯が残っているくらいを目安にすると歯ごたえとほのかな苦みが楽しめます。
- ・ ごみはごま油で炒めたり、ポン酢でいただいてもおいしいです。



材料 (4人分)

	分量
● うど(マッチ棒大の大きさに切ったもの)	3カップ分
● ごま油	大さじ1
● 赤唐辛子(種抜き・小口切り)	1本分
● 梅干し(梅肉)	1個分
● 砂糖	大さじ1弱
● 酒	1/4カップ
● キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	大さじ1と1/2
● 木の芽	適量

うどのきんぴら



作り方

1. うどは皮ごとよく洗い、マッチ棒大の大きさに切る。水にはさらさない。
2. フライパンにごま油を熱し、小口切りにした赤唐辛子を入れ、うどと梅肉を加えて、梅肉が白くなるまで炒め、砂糖を加えて照りがでるまでさらに炒める。
3. (2)に酒、しょうゆの順に加え、汁気がなくなるまで炒める。
4. 器に盛り、木の芽を手ひらでたたいてからあしらう。

下ごしらえのポイント



皮の下の部分が固く、火が通りにくいので、煮物などに使うときは皮を厚めにむきます。



空気につれると色が黒ずむので、切ったらすぐ酢水にさらし、あくを抜きます。

Vegetables
野菜

うど

