

只今花嫁修行中♡

番組内にも登場して下さっているお二人に、この時期おすすめの『越後のうんめーもん』の作り方を習いました。ますます女に磨きをかけてぞ～!!

ら字お

NEWS PAPER FM-YUKIGUNI

第14号 平成29年9月18日発行
発行部数：20,000部

FMゆきぐにの新聞
76.2MHz

制作：h design project
発行：FM ゆきぐに

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 106-1
TEL 025-778-1500 / FAX 025-778-1511
http://www.fm762.jp



材料 (4人分)

- ・季節のきのこ …… 200g
- ・大根 …… 150g
- ・人参 …… 50g
- ・ごぼう …… 20g
- ・なす …… (小2個) 40g
- ・つきこん …… 1/2袋
- ・里芋 …… 150g
- ・木綿豆腐 …… 200g
- ・車麩 …… 2枚
- ・だし汁 …… 4カップ
- ・油 …… 大さじ4

- A {
- ・しょうゆ …… 大さじ4
 - ・酒 …… 大さじ1
 - ・みりん …… 大さじ1



新潟県栄養士会魚沼支部
地域活動部会

岡村典子さん

【岡村さんからの一口メモ】
あまんだれやなめこ、しめじなどの色々なきのこや、みょうがを入れたりするとおいしくできます。1回冷ましてから温め直すと味がしみます。



田村メモ

野菜からも沢山だしが出て、やさしい味。車麩からじゅわっと出るお汁が好きです。体も心も温まりました。けんちん汁は、肌寒くなってきた頃に食卓に登場するそうで、月に2回は必ず定番メニュー。冷蔵庫にある野菜やきのこを入れた具だくさんのけんちん汁は、双子のお孫さん達にも好評で沢山食べてくれると笑顔で話す岡村さん。けんちん汁とご飯と漬物を出していたら素敵なお昼ご飯になりました。味付けもシンプル。油をきちんと入れることで、コクも出て冷めにくいけんちん汁が出来上がります。

田村花絵さん



教わった人

けんちん汁

毎週月曜 9:27～放送「楽しく食育」で紹介

作り方

- ① 木綿豆腐は水を切り、1センチ位のさいの目に切る。
- ② 大根と人参はいちょう切りにする。
- ③ ごぼうはさががき、なすは半月切りにする。
- ④ 里芋は皮をむきひと口大に切り、塩もみをしてぬめりをとる。
- ⑤ こんにゃくはサツと茹でる。車麩は水でもどし8つに切る。
- ⑥ さのこは石づきをとり、小房に分ける。
- ⑦ 鍋に大さじ2の油を入れ、豆腐に少し焼き色が付くまで炒め、取り出す。
- ⑧ 同じ鍋に、油大さじ2を入れ野菜を硬い順で炒める。だし汁を入れ、具材が煮えたら調味料Aと豆腐・車麩・きのこを入れ完成へ。



手芋の コロツケ

毎月第2水曜18:12～放送
「おばあちゃんの知恵袋」で紹介



青野 則さん

教えてくれた人

材料 (8個分)

- ・手芋(山芋) …… 1本(約400g)
- ・シーチキン …… 1缶
- ・ゴマが枝豆 …… 適量
- ・小麦粉 …… 適量
- ・パン粉 …… 適量
- ・卵 …… 2個

作り方

- ① 手芋はすりおろしておく。長芋は水分が多いので×
- ② 枝豆の場合は食感が残る程度に細かくし、すりおろした手芋に混ぜる。
- ③ シーチキンは一缶丸ごと混ぜる。
- ④ まな板の上に小麦粉を敷いておく。卵はといておく。
- ⑤ 混ぜた材料を1個50gくらいずつに分けて、まな板の小麦粉をまぶし、コロコロとまとめる。
- ⑥ まとめた芋を溶き卵につける。
- ⑦ 卵をつけたらパン粉をまぶす。ここで楕円形に整えたりやすいです。
- ⑧ 油の温度がパン粉を入れてすぐに浮き上がってくるくらいになったら揚げる。
- ⑨ キツネ色になったら完成です。

【おばあちゃんからの一口メモ】

子どものおやつにも、お父さんのお酒のおつまみにも良い、ずっと昔から作ってあげている我が家の定番ごはんです。シーチキンの代わりにエビやホタテを入れても美味しくなります。卵は本当は8個で1個半くらいの量で足りるので、はじめから少しよけておいてスクランブルエッグなどにすると付け合わせになります。お家に市販の「そばふりかけ」がある方はゴマ・枝豆の変わりに使ってみてください。ソースなどが必要なくなるほど味が整います。お家で食べるときはぜひ揚げたてを。お弁当に入れてさめてからも美味しいです。秋から冬が旬の手芋は、滋養強壮に良く、疲労回復効果があるため、夏の疲れを取るのにピッタリな食材です。

塩谷メモ

外の衣はカリカリ、中は手芋のおかげでモチモチになって腹持ちもよく、ゴマなどが食感のアクセントになっていました。コロツケとして紹介していますが、薄く作ればおせんべいのようにパリパリになってまた美味しいそうですよ。秋の行楽は、手作りのお弁当を持って出かけましょう!

塩谷真美さん



教わった人