



・エスニック風鍋

栄養価/エネルギー 229kcal
(1人分) 鉄分 4.3g
塩分 1.8g



エスニック調味料は名前を知ってるけど使ったことがないという人も多いのでは。今回はコチュジャンとナンブラーを使っていつもの鍋料理がエスニック風に大変身です。

- 材 料 (4人分)
- 白菜……………小1/3個
 - 長ねぎ……………125g
 - ニラ……………65g
 - 豆もやし……………140g
 - 油揚げ……………1と1/3枚
 - まいたけ……………90g
 - 塩たら……………65g
 - カキ……………8個
 - くずきり……………60g

②<鶏だんご>鶏挽肉100g、長ねぎみじん切り40g、しょうがみじん切り20g、鶏ガラスープの素 小さじ1/2、片栗粉 大さじ1と1/3 <だし汁>水5カップ、鶏ガラスープの素 大さじ1強 <ピーナッツだれ>粉末ピーナッツ 大さじ3、ナンブラー 大さじ1、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、レモン汁 1個分、一味唐辛子 適量 <ピリ辛ゴマだれ>すり白ゴマ 大さじ3、しょうゆ 大さじ1と1/3、コチュジャン 大さじ2/3、鍋の煮汁 大さじ2

- 作り方
- ①くずきりは硬めにゆで、白菜は一口大、ねぎは斜め切り、ニラは3cmの長さに切る。まいたけを小房にわけ、もやしは洗って水気をきっておく。
 - ②油揚げは、1枚を6等分に切り、熱湯をかけて油抜きをしておく。
 - ③塩たらは一口大に切り、カキは洗い水気をきって片栗粉をまぶす。
 - ④ボールに②の材料をいれ、よく混ぜる。
 - ⑤ピーナッツだれとピリ辛ゴマだれをそれぞれ作る。
 - ⑥鍋にだし汁を入れ、先に白菜の芯、次に他の野菜を入れて火が通ったら、鶏だんごの種をスプーンですくい、鍋に落とす。
 - ⑦塩たらを入れ、最後にカキをいれて煮る。

*****リンポイント*****
コチュジャンは、韓国料理で使われる唐辛子みそで、甘さとピリッとした辛さをあわせ持ち、チゲには欠かせない調味料です。ナンブラーは魚醤といい、魚から作ったしょうゆです。野菜が不足しがちな今日、鍋料理は一度にたくさん食べることができるという利点があり、たんぱく源となる食材としてカキを使用したので鉄分アップで貧血予防にもなります。ビタミンCと一緒に摂取して鉄の吸収を高めましょう。

【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会(Aグループ) 田中麗子さん、宇輪正恵子さん、竹内美津枝さん、白田良子さん、後藤由博さん

草原の国 モンゴルの魅力に触れてみませんか?

●モンゴル民謡演奏グループ“エルデニズゥ”が来日中!

今 まで数回にわたってモンゴルと交流を深めてきた「モンゴル・岩室友好の会」(後藤由博さんほか3名)の皆さんが、このほどモンゴルの民謡演奏グループ『エルデニズゥ』を岩室村に招待しました。この演奏グループは、今月21日(金)まで滞在しながら、音楽を通じて、モンゴルの文化や生活習慣を紹介しています。



来 日しているのは、中学校の音楽教師や商店主などで構成する4人組の演奏グループ『エルデニズゥ』と女性通訳1人です。彼らは本業のかたわら、短い夏の期間にみんなで集まり、ツーリストゲルキャンプ(旅行者用のテント宿泊施設)で演奏をしています。

モンゴルは、厳しい生活環境にありながらも、雄大な自然にはぐくまれた心豊かな人たちの国です。今回来日したグループが、一人でも多くの人たちと交流を行い、来日が有意義なものになるように、モンゴルに興味のある方は、『モンゴル・岩室友好の会』へお問い合わせください。

モンゴル 岩室友好の会 メンバー

- 後藤 由博 ☎82-2544
- 藤田 道雄 ☎82-4777
- 大岩 富男 ☎82-3329
- 久保田春一 ☎82-2248

モンゴル民謡チャリティー演奏交流会のお知らせ

雄大なホーミーの歌声や馬頭琴(モンゴル楽器)の音色を聞いてみませんか

- とき: 3月15日(出)
- 【昼の部】開場 午後1時30分
開演 午後2時
- 【夜の部】開場 午後6時30分
開演 午後7時
- ところ: 岩室公民館 講堂