

# 第5号

## すみれちゃんの食べ物かわらばん



野洲すみれ苑 栄養課

### 私のおすすめ!!

#### さくらようかん

材料(3人分)

- 白あん(市販).....100g
- さくらあん(市販).....150g
- 水.....550cc
- 砂糖.....100g
- 粉寒天.....5g
- 桜の花の塩漬け.....適量

作り方

- ① 水に粉寒天を入れ、沸騰させる
- ② 寒天が溶けたら砂糖を加えしっかり溶かす
- ③ ②の荒熱が取れたら桜の花を容器の底面に置き、寒天液の1/4を流し入れる
- ④ 桜あんに寒天液の2/3を入れて混ぜる
- ⑤ ③の寒天の表面が固まったら④の寒天液を入れる
- ⑥ 白あんと残りの寒天液を混ぜ、⑤に流し入れる
- ⑦ 冷えて固まったら出来上がり



大事なのは... 金木夫



原産地はヒマラヤ近郊。春に白、淡紅、濃紅色の花を咲かせる。ソメイヨシノが有名。果実を食用、花や葉の塩漬けも食用に利用される。



「さくら」関連言葉 あ・れ・こ・れ



### すみれちゃんの

## 日本味紀行



あんぼ柿

渋柿を硫黄で燻煙して、乾燥させる。半分生の様なジューシーな感触で、羊羹のように柔らかいのが特徴。



こづゆ

会津地方で正月や冠婚葬祭等ハシの席で必ず作られる。帆立の貝柱を出し汁に房した上でほぐし、豆腐・銀杏・里芋・人参・椎茸等加え、酒、醤油で淡めの味に仕上げる。



日本三大ラーメン 喜多方ラーメン



B級ご当地グルメ なみえ焼きそば