

第16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!!

おつけだんご

材料(4人分)

小麦粉	40g
水	10g
人参	20g
大根	40g
じゃがいも	100g
油揚げ	20g
白葱	10g
生椎茸	10g
だし汁	600g
みそ	40g

作り方

- ①(下準備) 人参、大根、じゃがいもはいちょう切り
生椎茸は薄くスライス
油揚げは短冊切り、油抜きをしておく
白葱は小口切りにする
小麦粉は水を入れ耳たぶの硬さにこねる
- ② 野菜をだし汁で煮る
- ③ 野菜に火が通ったら油揚げ白葱を入れ、味噌で味をつける
- ④ こねておいた小麦粉を丸めて浮き上がってきたら出来上がり

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを

桃 あれこれ

◎桃の節句

旧暦の3月3日は現在の3月末から4月の中旬頃に桃の花が咲きます。咲き誇る「花盛り」の時期、愛らしい女の子の祭りにぴったりだからです。

◎「桃」には厄除け、魔除け、長寿のパワーが

桃が持つ不思議な力によって、人々が救われたという数多くの伝説などから生命力の象徴ともいえる桃をひな祭りに飾る習慣が続いています。

◎桃の花びらが浮かぶ「桃花酒」

平安時代には桃花酒が盛んに飲まれていました。美しく邪気を祓う力を持つ桃のお酒を飲み、季節の節目を無事に乗り越えるという意味があったようです。

すみれちゃんの

日本味紀行

今月は
山梨県

南に「富士山」、西に赤石山脈(南アルプス)北に八ヶ岳、東に奥秩父山地など。標高2000mを超す山々に囲まれる。



ほうとう



あわびの煮貝



甲府鳥もつ煮



信玄餅



おつけだんご



吉田のうどん



もも



ぶどう



かっぱめし

疾風如矢
不动如山