

# 第17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!!

### 落花生の煮豆

材料（4人分）

渋皮付き落花生（生） …… 250g  
砂糖 …… 200g  
塩 …… 小さじ1/4

作り方

- ① 渋皮付きの落花生はよく洗い一晩水につけます。
- ② 鍋に水を切った落花生と新しい水を入れて柔らかくなるまで煮ます。
- ③ よく煮えたら砂糖を入れ、弱火で味を含めます。
- ④ 仕上がり直前に塩を入れます。調味料を入れたらあまり煮ないで、火を止めて煮汁につけておきます。



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

4月13日 ~ 十三まいり ~

主に関西（特に京都）に伝わる習慣で、陰暦の3月13日、現在の4月13日に数えて13歳になった男女が虚空蔵菩薩にお参りします。虚空蔵菩薩は知恵と福德の仏として知られ、13番目の菩薩であることから、13のつく日に13歳になった子供がお参りし、知恵と福德を授かる風習が生まれました。「知恵もらい」「知恵参り」ともいわれます。



## すみれちゃんの

# 日本味紀行



千葉県は、関東地方の南東側で、東京の東方に位置する県。浦安市には東京ディズニーランドがあります。

### ~ 千葉県ご当地グルメ&郷土料理 ~



全国屈指の港町ならではの名物として海産物は欠かせません