

わー！おいしそう

栄養改善伝達講習会——関部落

二月二十八日(土)、関部落の栄養改善伝達講習会が民宿の椎名水産を会場として開かれました。

今回は米消費拡大運動の一環として、おいしいおすしの作り方を中心に、牛乳を利用したくず餅などの作り方が伝達されました。

会場にはベテラン主婦に混じって新米の主婦の姿もチラホラ、さすがにベテランは手なれたもので、チューリップや人の顔を形どった色あざやかなおすしが

手ぎわよく仕上がっていました。

また、健康づくりの指導員による健康体操も行われ、笑い声の絶えない楽しい講習会でした。



どう、よくできましたよ



世間話をしながらの試食会は楽しいものです

お米の変わった食べ方①

ライスグラタン

●材料(4人分)

かに缶1缶、塩 $\frac{1}{4}$ 、玉ねぎ中1コ、ローリエ少々、バター40g、小麦粉大さじ5、牛乳3カップ、ご飯4カップ強、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、玉ねぎ $\frac{1}{2}$ コ、バター大さじ1、サラダ油大さじ2、トマトケチャップ大さじ4、おろしチーズ大さじ2、こしょう少々。

●作り方

- ① かに缶は軟骨を取り、水けをきっておく。
- ② 玉ねぎ1コは薄切り、 $\frac{1}{2}$ コはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋にバターをとかし薄切りの玉ねぎをいため、小麦粉をふり入れてこがさないようにいため、あたためた牛乳、スープを加えてよくまぜ、塩、ローリエ、かにを入れてまぜながら弱火で10分位とろりとするまで煮る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りの玉ねぎを入れて炒まったらご飯を炒め、ケチャップ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ グラタン皿にバターをぬる。
- ⑥ ⑤に③のソースを少し敷き、④のご飯をふんわり盛り、その上に③のソースをたっぷりかけ、粉チーズととがしたバターをふり、弱火のオーブンに入れて充分あつくなるまで焼き、みじん切りのパセリをふる。

こんにちは……「光葉会」

和敬静寂をモットーに

今回は茶道のクラブ、「光葉会」におじゃましました。

今年の四月から発足したこのクラブは、公民館の茶道教室でお茶をいただき、おもてなしができるまでという目的で学んだ学級生がお茶の心にひかれ、もっと続けて学びたいということから生まれたクラブです。

主な行事として、お正月には全員で料理を作って初釜を祝い、春は桜の下で野だてを楽しんでいます。

練習は月二回、第二、第三の木曜日の午後に行い、現在約三十名の会員がいます。

忙しい家庭の雑事からはなれ、午後のひとときを無心に過ごすことは身も心も休まるし、会の雰囲気がとても良いので、みなさんに会えることがとても楽しいと話してくれた会員がありました。

