

食育

親子cooking

おやこクッキング



生鮭の野菜あんかけ



■ 1人分のエネルギー 133kcal

【材料 1人分】

たまねぎ……………20g
 パプリカ(赤)……………10g
 パプリカ(黄)……………10g
 ピーマン……………10g
 生鮭……………1切れ
 しょうゆ……………小さじ 1/2
 サラダ油……………大さじ 1/2
 片栗粉……………適量
 〇しょうゆ……………小さじ 1/2
 〇さとう……………小さじ 1/2
 〇酢……………小さじ 1 弱
 〇ケチャップ……………大さじ 1/2
 〇水……………30ml
 片栗粉……………小さじ 1/2
 水……………小さじ 1

☆朝ごはんを食べよう!
 朝ごはんは
 元気のもと! ☆

《作り方》

- ①野菜は、あらいみじん切りにする。
- ②生鮭は2～3つに切り分け、しょうゆをもみこんでしばらく置き、フライパンに分量の半分の油を熱し、鮭に片栗粉をまぶしてよく焼く。
- ③フライパンに残りの油を熱し
 ①の野菜を炒め、〇の調味料を加える。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、②の鮭の上にかける。

さしま茶新聞



～中山元成 特集号～

空っ風の吹く地域さしま

元成の生まれた地域は県西部のさしま台地です。この地域は特有の「空っ風」が吹き、土を巻き上げます。さしま茶は、この空っ風から畑作物を守る防風垣として畑のまわりに植えられました。今でも、さしま地方の畑に行くとお茶の木で作られた垣根を見ることが出来ます。(写真)

さしま茶が栽培され始めたのは、江戸時代初期からと言われています。当時、さしま地方を治めていた蘭宿蕃がお茶の栽培をするようにすすめました。しかしお茶の栽培や製茶の方法について指導は多く、農民たちの努力にまかせられていました。当時の製法は「日乾法」(天日製法)とよばれるもので、品質が他の産地よりも低かったそうです。



※9月号に掲載した名前に誤りがありました。正しくは「今谷百花」さんです。お詫びして訂正いたします。