

食育

親子cooking

おやこクッキング



いろいろきのこの まぜご飯



■ 1人分のエネルギー 309kcal

【材料1人分】

しめじ……………20g
 まいたけ……………20g
 えのき……………20g
 油揚げ……………10g
 にんじん……………20g
 〇しょうゆ……大さじ1/2
 〇砂糖……………小さじ1
 〇料理酒……………小さじ1
 〇だし汁……………50ml
 ごはん……………150g
 青ねぎ……………適量

☆朝ごはんを食べよう！
 朝ごはんは
 元気のもと！☆

《作り方》

- ①きのこ類は食べやすい大きさにしておく。
- ②油揚げは細切りにして熱湯をかけ油抜きをしておく。
- ③フライパンに油を熱し、①のきのこ類を軽く炒め、②の油揚げと〇の調味料を入れ、煮汁がなくなるくらいまで煮詰める。
- ④にんじんは3～4cmの細切りにし、茹でておく。
- ⑤③のきのこ、④のにんじんをごはんにまぜ、器に盛り、細かく切った青ねぎを飾る。

さしま茶新聞



～中山元成 特集号～

元成、おいしいお茶をめざす!!

天保の大ききん(1833年～1836年)で、農民たちは生活に苦しみました。その状況を見た元成は、さしま茶の改良を始めました。1834年に元成は、銘茶の産地である京都の宇治から茶師・多田文平をまねいて、製茶の方法の改良に取り組みました。蒸したお茶の葉を焙炉で乾燥させ揉み上げる方法「焙炉法」を学び、その知識や技術を農民たちに広めました。これまでの「日乾法」から「焙炉法」に変えたことによって、品質はかなり向上しました。おいしいお茶ができたのです。こうして、さしま茶は江戸でも飲まれるようになり、高い値段で取り引きされるようになりました。そこで関宿藩は、江戸に茶会所(お茶の取引所)を設立して、元成にその経営をたくしました。しかし明治時代まで、質の悪いにせ物も多く出回り苦労をしたようです。

*天保(てんぽう)の大ききんとは？

冷害や洪水で農作物が極度に不作となり食物が不足した状況。1835年～1836年の大凶作を中心として7年間つづいた。



さしま郷土会館ミュージアムより