

食育



親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう！
朝ごはんは
元気のもと！☆

■ 1人分のエネルギー 182kcal

【材料 1人分】

かぼちゃ……………40g
大根……………20g
にんじん……………10g
しめじ……………10g
まいたけ……………10g
鶏もも肉……………30g
油揚げ……………10g
サラダ油……………2g
だし汁……………250ml
みそ……………8g
青ねぎ……………適量

ほうとう風みそ汁



《作り方》

- ①かぼちゃは種を取り、皮つきのまま一口大に切る。大根、にんじんは皮をむき5～6mmのいちょう切り、しめじ、まいたけは石づきを落としほぐす、鶏もも肉は一口大、油揚げは縦半分の1cm幅に切り、油抜きする。
- ②鍋に少量の油をひき大根とにんじんを軽く炒める。全体に油がまわったらだし汁を加え煮立たせる。鶏肉を加え、あくを取ったらかぼちゃを加えて火が通るまで煮る。
- ③しめじ・まいたけ・油揚げを加え、火が通ったらみそで味付けして火を止める。
- ④器に盛り細かく切った青ねぎをちらす。

さしま茶 新聞



～中山元成 特集号～

さしま茶 海外へ

この時代、日本は外国との交流を禁止されていた（鎖国）。1853年ペリーが浦賀沖に黒船でやってきて開国（外国と交通や貿易を始めること）をせまりました。翌年、ふたたびやってきたペリーと幕府との話し合いに同席した元成は、さしま茶を輸出することを思いつきました。1854年白米和親条約が結ばれると、さしま茶のPRを開始し、1857年下田の玉泉寺に滞在していたアメリカの総領事ハリスを訪れて、秘書のヒュースケンにさしま茶を紹介しました。手ごたえを感じた元成がお茶の売りこみをつづけているうちに、1858年白米修好通商条約が結ばれ、アメリカやヨーロッパの国々に横浜が開港されました。1859年アメリカのポール商会にさしま茶の売りこみ成功！日本茶輸出第1号になりました。元成の努力によって、いち早く輸出を始めたさしま地方はお茶の生産で景気がよくなり活気にあふれました。

