

大好き♡

きんぴら 3種

きんぴらごぼう

- ・ごぼう ……………1本(約150g)
- ・赤唐辛子 ……………小1本
- ・砂糖 ……………大さじ1½
- ・醤油 ……………大さじ1½
- ・酒 ……………大さじ1
- ・油 ……………大さじ1

れんこんのきんぴら

- ・れんこん ……………1節(約200g)
- ・赤唐辛子 ……………小1本
- ・ごま油 ……………大さじ1
- ・砂糖 ……………小さじ2
- ・醤油 ……………大さじ1½

セロリのきんぴら

- ・セロリ ……………200g
- ・赤唐辛子 ……………小1本
- ・いりごま ……………小さじ1
- ・油 ……………大さじ1
- ・みりん ……………小さじ1
- ・薄口醤油 ……………大さじ1

材料

2人分

代表的なおふくろの味に「きんぴらごぼう」があります。

「きんぴら」という名前は、力持ちの坂田金時の子の「金平」から付いたものです。

唐辛子を赤くなるほど振り混ぜたごぼうの油炒めを食べるとカッカッと火照って、体中に力がみなぎるところから、力持ちの「金平」にちなんで、「きんぴらごぼう」と呼ばれるようになったのです。

(作り方)

きんぴらごぼう

①ごぼうは、皮をこそげて千六本に切り、水につけた後ざるにあけて水気をきる。

②赤唐辛子はヘタを切り、種を除き二〜三つに切る。

③鍋に油を熱してごぼうを炒めしんなりしたら水カップ四分の一〜二分の一、砂糖、醤油、酒、赤唐辛子を加え、弱火にし、はしで混ぜながら汁気がなくなるまでいりつける。

れんこんのきんぴら

①れんこんは皮をむき、薄い輪切りまたは、半月切りにし、水にさら

した後ざるにあげ水気をきる。

②赤唐辛子はヘタを切り、種を除き一〜二ミリメートル幅の輪切りにする。

③鍋にごま油を熱し、れんこんを入れてサツと炒め、砂糖、醤油、赤唐辛子を加え、汁気がなくなるまでいりつける。

セロリのきんぴら

①セロリは筋をむき、五センチメートルの長さの切った縦に薄切りにする。

②赤唐辛子はヘタを切り、種を除き薄い輪切りにする。

③鍋に油を熱し、セロリを入れてサツと炒め、みりん、薄口醤油、赤唐辛子を加え、汁気がなくなるまでいりつけ火を止め、いりごまをふって混ぜる。

★きんぴらは、ピリリツと辛く歯ごたえよく！煮るといりより、いりつけるつもりで。酒の肴、お弁当にも好評です。

★普段捨ててしまうようなニンジン、皮、大根の皮、ブロッコリーの茎(皮をむいて)などもきんぴらにするとおいしいです。

なかま

NAKAMA

「能」に親しんでみませんか 清謡会



私たちは、観世流の謡や仕舞を学んでいます。

能は、難しいと思われるがちですが、先生の分かりやすいご指導を受けて謡ったり舞ったりしているうちに、能の奥深い幽玄の世界に少しずつ引き込まれていく思いがします。

また、能の鑑賞に出かけたり、名古屋能楽堂の舞台で謡ったり舞ったりします。

一度見学にいらっしやいませんか。特に、男性のかた歓迎します。

活動日 毎月2回月曜日

午前10時〜正午

場所 福祉会館

連絡先 高島順子 宅

(☎387・2251)

本の紹介

BOOK

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。

著者 森谷 明子
発行 東京創元社



千年の黙

一般

『源氏物語』が千年もの間抱え続ける謎のひとつ、幻の巻「かがやく日の宮」—この巻はなぜ消え去ったのか？ 紫式部を探偵役に据え、平安の世に生きる女性たちの姿を鮮やかに描き上げた王朝推理絵巻。

著者 ロズマリー・サトクリフ
発行 ほる出版



ヴァイキングの誓い

児童

孤児となったイギリスの少年ジェスティンは、ヴァイキングにさらわれた。このことからヴァイキング同士の戦いに巻き込まれる思いもかけない冒険の旅が始まった…。10世紀のヨーロッパを舞台に描く歴史ファンタジー。

著者 ドロシー・バトライ
発行 のら書店



赤ちゃんの本棚 0歳から6歳まで

絵本

子どもの人生に、本がいかに力を持つたかを語ってきた著者が、子育てでもっとも大切な乳幼児期にお薦めする絵本のブックガイド。