

毎日が、もっとステキに♪

ホット情報

ぷち

2019
vol.54



発行：ホット情報ぷち製作委員会

こんにちは！まだまだ寒い日が続きますね。風邪などひいていませんか？空気が乾燥して、風邪をひきやすい季節なので、体調管理には十分注意してくださいね。

寒い時期、食卓によく登場するのがあつたかい鍋料理。2019年最初のホット情報ぷちは、鍋料理のお話です。ご当地のお鍋から最近人気の鍋などを紹介します。みなさんの好きなお鍋はなんですか？



日本のご当地鍋料理



おうちでお鍋を囲む機会も増える冬。カニや牡蠣、ぶくや鱈などお鍋にぴったりの食材は、まだまだ旬です。ちょっと豪華に各地の郷土料理に挑戦してみたいかたでしょうか？また、各地の鍋料理を食べに旅行をするのもいいかもしれませんね。

秋田県 きりたんぼ鍋

米どころならではの郷土料理。鶏ガラでとったダシに醤油や酒、砂糖を入れた醤油ベースのあっさりとしたお鍋です。きりたんぼ鍋の由来は、秋田県北地方のきこりや狩人たちがご飯をつぶし、棒に刺して焼いて食べていたものを、山鳥などと一緒に煮込んだものが始まりといわれています。



広島県 土手鍋



お鍋の内側に味噌を土手のように盛り、ダシと魚介や野菜、豆腐を入れ、味噌を崩しながら食べる鍋料理です。味噌は広島産の府中味噌、魚介はこれから旬を迎える生牡蠣を使うのが広島流。味噌はちょっと焦がすのがポイントです。

山口県 ぶぐち

関西では、当たれば死ぬことから「鉄砲」の鉄をとって「てつちり」とも呼ばれています。昆布ダシにぶく、野菜を入れて煮込むお鍋で、ポン酢であっさりいただけます。食べ終わったら、ご飯を入れてぶく雑炊にすると、二度ぶくを楽しむことができます。



おうちで簡単お鍋料理

寄せ鍋やキムチ鍋などの定番メニューからトマト鍋やカレー鍋などの変わり種お鍋料理もオススメ。最近では様々なお鍋の素が売っているので、より簡単に色々なお鍋料理が楽しめます♪

キムチ鍋



キムチの辛さとお肉や野菜の旨みがギュッと詰まったお鍋です。キムチは炒めてから入れると、旨み成分がグッとアップするそう。また、発酵が進み酸味が強いものを入

れるとコクが出てよりおいしいキムチ鍋になります。市販のキムチ鍋の素を使うと、より手軽に楽しめます。

ミルク鍋



子供から大人までおいしく食べることができる洋風の鍋料理です。チキンブイヨンと牛乳でまろやかな味わいがくせになります。食べる直前にバターやとろけるチーズを入れるとコク

があっ。また、お味噌を加えた和風なミルク鍋もオススメです。



お鍋に欠かせない食材「もやし」の豆知識

もやしとは、米や麦、豆類などの種子を水に浸し、暗所で発芽、成長させたものを指します。一般的には豆類から作られたものを「もやし」と呼びます。

もやしの栄養

もやしは95%が水分なのでカロリーが低くヘルシーで、栄養豊富な食材です。たんぱく質・炭水化物・カロテン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維などがバランスよく含まれています。また、ミネラルなどと結びつき、スタミナをアップさせるアスパラギン酸も多く含まれています。

もやしの保存方法

もやしは傷みやすい食材のため、購入したその日に使い切るのがオススメです。冷蔵保存の場合は、保存容器に移したもやしを水で浸して保存します。水は2日おきに交換します。冷凍保存の場合は、袋のまま保存します。

もやしはお鍋はもちろん、野菜炒めやスープにもおすすめです。炒めるときは、強火でサッと炒めると歯ごたえが残っておいしくいただくことができます。また、ビタミンCは水に溶けやすいのでスープも◎

しあわせレシピ

材料

- ・もやし…1袋
- ・切り干し大根…20g
- ・人参…1/4本
- ・細ねぎ…3本

【タレ】

- ・生姜…1/2片
- ・にんにく…1/2片
- ・ごま油…大さじ4
- ・酢…大さじ3



お鍋の箸休めに♪

『もやしのナムル』

準備

- ・もやしは軽く茹でます。
- ・切り干し大根は軽く洗い、20分程度水にさらして戻します。
- ・細ねぎは根を切り、4cm幅に切り分けます。
- ・人参は皮を剥き、千切りにします。
- ・【タレ】の材料をすべて混ぜておきます。

作り方

- 1、混ぜておいた【タレ】に野菜を入れて混ぜ合わせラップをし、冷蔵庫で30分程度冷やして味をなじませ完成です。

🍅 ぴちトマさん今月のコラム 🍅

小学校の頃にクラブ活動があり、手芸クラブに入っていました。編み物をしたり、ビーズでストラップを作ったり…かなり不格好な出来栄の作品ばかりでしたが、達成感があり楽しかった記憶があります。先日、ふと手元に毛糸とがき針があったので十数年ぶりに挑戦してみました。動画を見ながら基本の編み方を思い出し、もくもくと編む…。「三つ子の魂百まで」という感じで、相変わらず不格好な出来栄でした(笑)

東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088