

わか家の一品

「わか家の自慢! 豆料理コンテスト」応募作品

きのこ(カラスまいたけ)と枝豆のそば粉天ぷら

【材料 (5人分)】

- ・そば粉…100g ・きのこ (カラスまいたけ) ※ゆでたもの…50g
- ・枝豆 (さやからはずしたもの) …70g ・天ぷら用の油…適宜
- ・塩…少々 ・大根おろし…少々

- ① 枝豆は片端をはさみで切って塩水に30分つけておく。
- ② 枝豆をゆでて中身を取り出す。
- ③ きのこをよく洗ってゆでる。(細かくさく)
- ④ そば粉を溶いて、枝豆と細かくさしたきのこを混ぜて天ぷら同様に油で揚げる。(塩を少々混ぜる)
- ⑤ 大根おろしを添えて盛り付ける。

【献立の思い・家族の評判など】

- ・「豆で連者でいつまでもあなたのソバにいてきのこの城のように家族が増えることを楽しみに、みんな元気で暮らせたなら…」の願いをこめて作ってみました。
- ・豆のビタミン類、きのこ(食物繊維、ガン予防)とそばの成分(リチン、血圧降下)がミックスされてとても良いとのことでした。(お年寄りには豆を少し小さくして)



きのこ(カラスまいたけ)と枝豆のそば粉天ぷら



応募者の
早川トシ子さん
(草野)

ご寄付ありがとうございます

- いいたて福祉会
 - ▶長井 実さん(関 沢)から 金128,674円
 - ▶荒二三子さん(飯樋町)から 金100,000円
 - ▶遠藤光荣さん(前田・八和木)から 金100,000円
 - 飯舘村社会福祉協議会
 - ▶荒二三子さん(飯樋町)から 金100,000円
 - ▶村民ゴルフ大会参加者から 大会益金13,000円
 - ▶村母子寡婦福祉会から 会解散による残金101,570円
- ありがとうございました。

(10月25日現在)

あとがき

今年の秋まつりも、各会場に多くの方が訪れ、賑わいを見せました。なかでも、そばやじゃがいも、模擬店など食べ物のテント前には長い列が。(私も並んだ一人) まつりの期間中、所

ジョージさん出演のテレビ番組「1億人の大質問! 笑ってコラえて! 日本列島大ツアーの旅」のスタッフが、会場に収録に来ていました。私と同様「おいしい食べ物撮りたい」と、走り回っていました。放送予定は12月とのこと。お楽しみに。

○震災対策一口標語
グラツと来たら火の始末
小さな揺れでも 火を消す習慣