

わが家の一品

「わが家の自慢! 豆料理コンテスト」応募作品

大豆と昆布の煮物

【材料 (4人分)】

- ・大豆…1.5カップ ・だし昆布…20g ・砂糖…90g
- ・しょう油…1/4カップ ・塩…ひとつまみ

- ① 大豆は、たっぷりの水の中できれいに洗い、虫食いや浮いた実入りの悪い豆を取り除き、たっぷりの水に10～12時間つける。
- ② 圧力鍋に水4カップを煮立て、水分をきった①の大豆を入れ、圧力フタをセットし強火にかけ、沸騰したら弱火にして5分間煮て火を止め、フタのツマミをゆるめて自然放置し、圧力を抜く。
- ③ 圧力鍋のフタを取って、大豆をザルに取り出し、水分をきる。
- ④ 昆布は、ぬれ布巾で両面をふいて砂を取り除き、はさみで1cmに切る。
- ⑤ 鍋に水、砂糖、しょう油、塩を入れ、沸騰したら②の大豆を静かに入れ、④の昆布も加えて弱火で落しフタをして50分位煮る。
- ⑥ 煮汁が1/3の量になるまで、時々鍋を返しながらかき混ぜて出来上がり。

【献立の思い・家族の評判など】

- ・よく食べている豆といえば、納豆や豆腐、味噌などです。
- ・少ない家族ですが、朝はしっかりと作ります。



大豆と昆布の煮物



応募者の
田中和枝さん
(八木沢・芦原)



▲3月16日に「やすらぎ」で行なわれた八木沢・芦原ミニデイサービスで昼食に今回の料理が出されました。

ご寄付ありがとうございました

○いいたて福祉会

・伊藤隆三さん(前田)から
金10万円

・飯館ライオンズクラブ(渡邊俊郎会長)から
ミニン2台(7万円相当)

○飯館村社会福祉協議会

・赤石澤一彦さん(大久保・外内)から金10万円

○村民の森あいの沢

・菅野昌基さん(宮内)から
水芭蕉の苗10鉢



ありがとうございました

(3月23日現在)



あとがき

4月から飯館村第5次総合振興計画がスタートしたのに合わせ、広報の表紙レイアウトを変更しました。何においても「変える・変わる」のは簡単なことではありませんが、

勇気をもってやってみることが大切だと思います。広報担当2年目を迎え、「皆様に少しでも手に取っていただける広報紙をつくりたい」と、私も表紙と共に心機一転。今年度もよろしくお願ひします。