

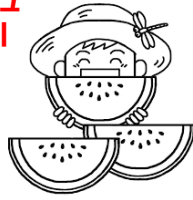
●家庭の中の食育

母と一緒に作った思い出の味“すりづめ”。そこには、お手伝いをしてくださる方をはじめ、田で働く父の姿が心にありました。このように、母の味を受け継ぎ、心を込めて手伝う。最初は母のように上手くはありませんでした。それでも、繰り返し返すことにより何事も上達していきました。改めて、『食育』とは、家庭の中で育むことが大切なのだと思うのです。

そうそう、食べきれない程の素麺。最後まで1年を通して食べていました。食材を大切に使うことも『食育』の大事な要素ですね。その食べ方は、また後ほど。

●夏のおすすめメニュー

メニュー



まもなく、夏本番です。暑さに負けないためにも、さっぱり食が進むメニューをいくつかご紹介いたしましょう。

先程も、簡単に紹介しました、我が家の秘伝のめんつゆ。ぜひ、1度お試しください。

◎すりづめ

材料

- ・いりこ 適量
- ・白ごま 適量
- ・鰹節 適量
- ・醤油 適量
- ・水

作り方

- ① いりこの頭と内臓を取り、擦りやすい大きさにちぎり、すり鉢に入れ、すりこぎ棒でする。
- ② ①が細かくなってきたら、白ごま・鰹節を入れ、更に擦る。
- ③ ②に醤油を加える。
- ④ 食べる直前に、好みの濃さになるように水を加える。



◎豚肉の生姜焼き

材料（4人分）

- ・豚肉 200g
- ・玉ねぎ 150g
- ・ピーマン 1と1/2個
- ・油 大さじ3
- ・合わせ調味液（醤油・酒・みりん・砂糖 各大さじ3）
- ・おろし生姜 大さじ2



作り方

- ① 豚肉は4cm長さに切る。
- ② 玉ねぎ・ピーマンは1cm幅のくし形に切る。
- ③ 鍋を熱して油を入れ、①と②をそれぞれさっと炒め、皿に取り出す。
- ④ ③の鍋の油をふき取り、合わせ調味液を入れ煮詰め、③を戻しからめ、火を止めて、おろし生姜を加え、更に絡める。

古川のポイント

☆肉の漬け込みはダメ！硬くなりまずよ。
☆調味液はとろみが付くまで煮詰めて。
☆おろし生姜は火を止めてから。生姜の爽やかな風味が飛びません。



男性女性料理教室

より健やかな生活をするために、市の食育事業の取組として、うきは市食生活改善推進会が「男性・女性料理教室」を開催します。
気になるメニューは、バランスの良い食事をするために、いつもの食卓に野菜プラス一皿追加して健康になりましょう。料理初心者の方も作れるお料理にチャレンジしてみませんか。一人暮らしの方も参加OKです！



■日時 6月22日（木）
10時～正午頃まで
（受付9時30分～）

■場所 御幸コミュニティセンター
1階 調理実習室

■定員 20名

※定員に達し次第、締め切ります。

■申込み 6月15日（木）まで

■参加費 300円

■講師 うきは市食生活改善推進会

■申込み・問合せ 保健課食育・健康対策係

Tel 754960