

3. 簡單! 使える! 「醤油羹」、中華風」

2020年6月15日
ナショナルシェフ・サービス

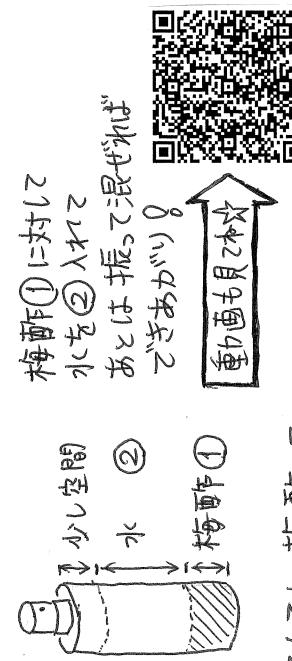
はれはれ通信

長かった外出自前の期間を終え、6月から今までの生活の再スタートを切る方がも多いと思います。そろそろ梅雨入りの時期でもあります。体への湿熱バランス、陰陽のバランス、心と体のバランス、仕事と家事のバランス、いろいろなバランスが図られるまではどうぞ無理なさらずに。5月号でお伝えした「ニニコこれからだ」の再読みもおすすめします！

1. 梅雨作業で作る「新南スマプレー」

「日記」中間期の多湿な日は、毎朝中野山へお出でになつた。中野山は、中野市に位置する標高約302mの山である。山頂付近は、常緑林で、山腰には落葉樹林が広がる。山麓には、開拓地や農地があり、春には桜の花が見頃となる。山の東側には、中野川が流れ、西側には、中野市街地が広がる。山頂付近では、朝靄が立ち込めることが多く、その中に雲霧がかかることがある。また、山頂付近では、朝靄が立ち込めることがある。

※100円ショップなどでは、いろいろアートやおもちゃなどを販売している店舗を「アートショップ」といいます。



2. 季節の手仕事「梅酒」
前回に引き続き「梅酒」ですが、今回は完熟梅です。四季のつくり変わりを楽しめます。
<材料>（4リットル容器の場合）
梅酒 入れていきます。

・完熟梅 1kg

・水砂糖 500~800g

・ホワイトリカ 1.8リットル

1. ビンの下から梅、水砂糖順に入れてきます。

2. その上からホワイトリカを青爭に流します。



下準備

【土瓶麦麹】(作りやすい分量)

- ・麦麹 300g
- ・土瓶 100g
- ・水 300cc

【醤油麦麹】(作りやすい分量)

- ・麦麹 150g
- ・醤油 150cc

（作りやすさなど
にも使える）

＜作り方＞

1. 麻婆をパールに入れてもみほくし
2. 土壺をカロスで土屋(じや)を持込みます。
3. ビンなどに入れて空気の出入りが
できるようにフタを完全に閉めます。
4. 1日1回混ぜて、麺の半端(はんぱう)に芯(いん)が
なくならないように完成(せいせい)!(1週間(1ぐん))

※ 保存(ほぞん)は冷蔵庫(れいぞうこ)で約3ヶ月

1. 材料(ざいりょう)をまぜて容器(きようりょう)に入れる。
2. 置(おき)日(ひ)、水(みず)分(ぶん)が少(すくな)くなつていなら、麺(めん)がヒタにタに潰(つぶ)か
3. 土壺(どつぼ)のコシと同じ。これだけ

※ 保冷(ほれい)は冷蔵庫(れいぞうこ)で約3ヶ月

『即席(そくせき)が吸(く)いもの』

① 納豆(なとう)は醤油(しょうゆ)漬(づけ)を
② 醬油(しょうゆ)漬(づけ)

スープ=1杯(まい)位(い)まで足(たま)げ! 1=お湯(おゆ)を注(そそ)げ! 1=お湯(おゆ)を注(そそ)げ!

4. おすすめ旬レシピ「そら豆」

・豆の量を減らす
・豆の代わりに、和え物

・豆の代わりに、和え物

・豆の代わりに、和え物

・豆の代わりに、和え物

1. そら豆(はさやニ)とシナ(魚漬け)、16
面3~5分ずつ焼く。

2. 粗熱(か)れたら手で薄(2mm)に切る。
生地(生地)、ささみで薄(2mm)に切る。

（左）
1. ベーグル(無糖)
2. マラドロート・ベーグル
3. 大豆(大豆)
（右）
1. ベーグル(無糖)
2. マラドロート・ベーグル
3. 大豆(大豆)

「二二二」と「整腸」

食欲不振がくせ、下痢の改善に

そら豆のみならず、納豆や、グリニーズなど
の「さや豆」(は)、
消化吸収や筋肉代謝を司る
「脾」、「胃」の働きを高めてくれます。
梅雨の時期、水分調整が難しいので、
そら豆と一緒に豆乳を摂ると、体内の水分

作り方

1. そら豆をさやから出し、茹でて皮をむく。
2. ジャガイモほほ皮をむき、そら豆と同じくらいの大さきにセカリ、茹でる。
3. 和え物の材料を合わせて1、2、を和える。

おひでみい「重」(う)そら豆も「豆」(ま)

今月もが読みかけたときありがとうございました。

1年～1年半～に亘るやがて味を拂方へた木梅の如き