

たのしく クッキング

今回はクッキング3題、お届けします
スピードクッキング

きのこピーマンのカレーサラダ



泉大津市田中町 植田 友惟さん

材料(4人分)
マカロニ……100g 青ネギ……少々
しめじ……1/2パック カレー粉……小匙2
パプリカ……1個 ④薄口醤油……少々
ピーマン……2個 ブラックペッパー……少々
ソーセージ……1袋



① マカロニ ゆでる
マカロニは熱湯で、袋の表示どおりにゆでる。



② しめじ ピーマン・パプリカ ソーセージ
しめじは石づきを切って小房に分け、ピーマン・パプリカは半分に切って中の種を取り除き短冊切りに、ソーセージは2cm幅の斜め切りにする。



③ フライパンを中火で熱して②を炒め、④を加えて味がなじめば火をとめる。



④ あら熱が取れば①を入れて和え、盛りつけて青ネギを散らす。



季子節の草花

コキンレイカ(おみなえし科)

写真と文 長谷川勉



一名ハクサンオミナエシといい、キンレイカの高山性変種で、北陸奥羽地方の亜高山帯の陽地に自生する多年草です。別名でもわかりますように、オミナエシやオトコエシと同じ仲間です。

秋に鮮やかな黄色の小花を50〜100も茎頂に傘状に集めて咲かせます。都会では花屋でないとオミナエシにもなかなか

お目にかけられなくなつてきています。草丈は15cmで小形ですし、花期が一ヶ月もつづきますから、一鉢あつてもよい種類です。しかし花つきをよくしようとすると、油カスの置き肥をしましょう。虫害はアブラムシがよくつきます。消毒をしてください。

します。丈夫な草ですから植えつけ時期は選びませんが、三月〜四月にかけて株分けして植えかえます。置き場所は春はよく日にあてますが、盛夏は半日陰にしないと、葉がやわらかいので黄ばんできます。水やりは用土の水もちにもよりますが、しおれないかぎり朝一回でよいでしょう。肥料は無肥料で草丈を大きくしないほうが、山草的です。しかし花つきをよくしようとすると、油カスの置き肥をしましょう。虫害はアブラムシがよくつきます。消毒をしてください。

お腹にもやさしい 豆乳鍋



岸和田市宮前町 出原 美恵子さん

材料(4人分)
鶏胸肉……300g 小松菜……300g 白ネギ(小口切り)……1本
エビ……4尾 人参……1本 だし昆布……10cm
平貝(貝柱)……4個 ご飯……茶碗2杯分 ④水……500cc
もめん豆腐……1丁 ナチュラルチーズ……50g ⑤豆乳……400cc
生椎茸……4枚 こしょう……少々 ⑥白みそ……80g
えのき……1袋 卵……2個 塩……少々



① 鶏肉は一口大に切る。エビは背ワタを取って背に切れ目を入れ、貝柱は十字字に切れ目を入れる。



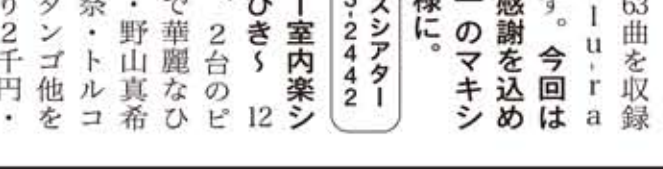
② もめん豆腐は奴切り、生椎茸は十字字に切れ目を入れ、えのきは石づきを取っておく。



③ 小松菜は4〜5cmの長さに切り、人参はピーラーで薄く切って水にさらす。



④ 鍋に④の水と昆布を入れて火にかけて、③の人参を入れて沸騰すれば①の鶏肉、火が通れば⑥の豆乳と白みそと塩を入れ、煮立てば他の材料を順に入れる。煮ながら器に取っていただく。

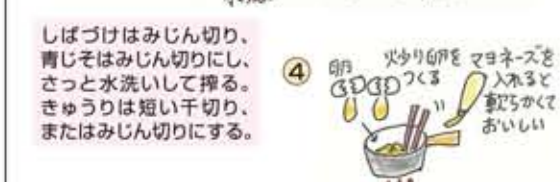
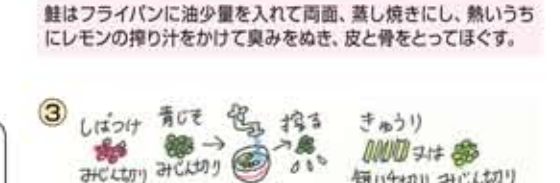


楽しい集いに 鮭寿司



岸和田市池尻町 西畑 五子さん

材料(4人分)
米……3カップ 昆布茶……小匙2
みりん……大匙2 合わせ酢
酢……60cc
①砂糖……30g
塩……9g
鮭(甘塩・切身)・2切(200g)
油
レモン……1/3個
青じそ……10枚
きゅうり……1本
白ごま(すりごま)……大匙2
刻みのり……少々
卵……2個
マヨネーズ
紅生姜(甘酢)
しばづけ……30g



①の寿司ご飯に②③④を混ぜて器に盛り、刻みのり・紅生姜・⑤の卵を飾る。

鮭はフライパンに油少量を入れて両面、蒸し焼きにし、熱いうちにレモンの搾り汁をかけて臭みをぬき、皮と骨をとってほぐす。

しばづけはみじん切り、青じそはみじん切りにし、さっと水洗いして搾る。きゅうりは短い千切り、またはみじん切りにする。

④ 空鍋に卵を入れて炒り卵をつくる(マヨネーズを入れると軟らかくておいしい)。

5名様に。菓子などの詰め合わせを

(提供) スーパーサンエー
☎07244456996

コスモシアター室内楽シリーズ「響ひびき」12月17日(土)14時、2台のピアノによる豪華で華麗なひびき。岡原慎也・野山真希が、動物の謝肉祭・トルコ行進曲・リベルタンゴ他を演奏。一般前売り2千円・当日20円増、学生1千円・小・中学生50円。この招待券を1組2名様に。

(提供) 貝塚市コスモシアター
☎07244232442

9月にデビュー25周年を迎えたS.M.A.P.。12月末をもって解散を発表し、全世界のファンに衝撃が走りまされた。12月21日に25年間愛されたベストアルバムを、12月28日にはシングル55作品の両A面を含む全63曲を収録したDVD、Blu-rayが発売されます。今回は25年間の活動に感謝を込めて「ありがとう」のマキシシングルを1名様に。

(提供) 岸和田駅前通りヤング
☎07244381285

今月のプレゼント

はがきにご希望プレゼント名・住所・氏名・年齢・電話番号・サンエーご利用店名を明記のうえ11月8日(必着)までにアップルニュース編集部(住所は1面上段に記載)へ。抽選後、招待券等の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。メッセージもお待ちしています。