



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ



レンコンの歯ごたえが楽しい レンコンと豚肉の 生姜焼き

188kcal 塩分:1.1g

材料(4人分)

レンコン(いちょう切り)
… 200g
〔酢水〕
水 … 500ml
酢 … 大さじ1/2
マイタケ … 50g
豚こま切れ肉 … 200g

片栗粉 … 小さじ2
みりん … 大さじ2
しょうゆ … 大さじ1+1/2
しょうが(おろす) … 15g
ごま油 … 大さじ1
葉ねぎ(小口切り) … 10g

作り方

- 切ったレンコンを酢水につけ、そのまま水からゆでる。沸騰したらザルにあげる。
- 豚こま切れ肉を片栗粉にまぶす。
- 中火で熱したフライパンにごま油をひき、2を入れて炒め、色が

- 変わったらレンコンとマイタケを入れ炒める。
- 火が通ったら、★の調味料を入れて、味がなじむまで中火で炒め、火からおろす。
- 器に盛り付け、葉ねぎを散らす。

Point
レンコンを酢水につけることで変色を抑えることができます。

フライパンで簡単スイーツ

タルトタタン風パンケーキ

852kcal 塩分:1.4g

材料(1台分・22cmフライパン)

りんご … 1個(正味200g) バーキングパウダー … 4g
砂糖 … 40g 砂糖 … 9g
水 … 大さじ1 卵 … 1個
バター … 20g 牛乳 … 120ml
米粉 … 60g

作り方

- りんごは皮をむき、芯をとったら5mmの幅に切る。
- 卵を卵白と卵黄に分け、卵白をボウルに入れ泡立てる。泡立ったら卵黄を入れる。
- 卵黄がなじんだら砂糖を入れ泡立てる。
- ボウルに米粉とバーキングパウダー、牛乳を入れ混ぜたら、3に入れ混ぜる。
- フライパンに砂糖と水を加え、クブクするまで加熱する。
- 5にバターを加え、溶けたらりんごを入れ10分弱火で加熱する。
- 6に4を流し込み、蓋をして5分くらい焼く。竹串で確認したら火を止めて5分蒸らす。
- 皿にひっくり返して出す。

Point
卵白を角が立つまでしっかり泡立てることで、ふわっとした仕上がりになります。



10月5日に石川副市長を訪問。市の取り組みなどを聞きました。

今年4月に掛川市の副市長に就任した石川副市長。



河川敷などで見かける葛。



10月5日(水)

掛川の伝統工芸品 「葛布」を学びました

日本三大古布の1つ「葛布」は、古くから掛川の伝統工芸品として技術や文化が伝えられてきました。掛川葛布は、昭和30年頃には海外からの輸入や輸出が盛んに行われるほどに栄えていましたが、その後衰退。最盛期に数十軒あった問屋が今では2軒にまで減少しています。

掛川の伝統が存続の危機にあることを知ったJA女性部は、自分たちに何かできることはないかと考え行動を起こしました。まずは、葛布を知るために勉強会を開き、歴史や製造方法などを学びました。そして、掛川葛布への取り組みがきっかけとなり掛川市の副市長になった石川紀子副市長を訪問。作業を通じて人と人とがつながる機会を作り出す葛布作りの良さや海外へのアプローチなどの話を聞きました。翌日には、波多野初枝女性部長が掛川市城下にある小崎葛布工芸を訪れ、小崎隆志代表取締役が自生する葛の利用や採取時期などについて質問。葛布の製造への理解を深めました。

小崎代表取締役は「葛布は非常に光沢があって年数が経つとあめ色の深い味わいが出る。壁材に入るとカビが発生しないなどの抗菌作用もある」と魅力を語りました。波

多野部長は「女性部として地域と関わることは重要。これからもこうした活動を続けていきたい」と意気込みます。



なめらかな手触りと光沢、年数が経っても深い味わいが特徴の葛布。

小崎葛布工芸(城下3-4)の店内の様子。さまざまな葛布商品が並びます。

100年以上経つ葛布。あめ色がより深く際立ちます。



お店の2階では、はた織りを行っていました。