

2月21日(土)第3回立春のつどいを開催しました。

春を感じさせるような晴れ晴れした天気の中、たくさんの方に参加していただき、楽しいつどい となりました。

ピアノ演奏(新田尚美様)・落語(若鯱亭笑天様)・気功(大橋孝子様)太鼓演奏(太鼓サークル ぽんぽこ様)を楽しみました!

呈茶コーナーではお茶とお菓子を片手に参加者同士でお話をしながら楽しんでいました。 げんきボランティアさんにも活躍頂きました。 参加者の皆様にも好評頂き、来年度を待ち望む声がきかれました。



料理上手な ヘルパーさん から聞いた!

立春も過ぎ、少しずつあたたかくなり、冬から春へ変わりつつ ありますね!

菜の花などを使った春らしいレシピを紹介します! 3月は雛祭り! ちらしずしでお祝いしましょう♡

# スモークサーモンのちらしずし

(株料 2~3人分)

米

スモークサーモン 5枚 (100g)

(津川り)

きゅうり 1本

(きゅうり用)塩 **小さじ1/2** 5~6枚

生したけ

(した用)塩 小石 白いのごま 大さじ1

・すし酢の材料

砂糖 大さじ1 塩 小さじ1 酢 大さじ3



### 作り方

- ①米を炊飯器に入れて水加減は2合の目盛 より少し控えめにして普通に炊く。
- ②小さな器にすし酢の材料をいれてよく混 ぜ、すし酢を作る。
- ③サーモンは一口大に切る。 きゅうりは薄い 小口切りにし、塩小さじ 1/2 を混ぜてし んなりさせ、水気を絞る。しいたけは石づ きを取り、かさの裏側に塩少々をふってグ リルかオーブントースターでしんなりす るまで2分ほど焼き、粗熱がとれたら薄切 りにする。
- ④ご飯が炊きあがったら、すし酢をしゃもじに伝わらせながら均一にまわしかける。し ゃもじで切るように混ぜてからバットな どに広げ、うちわであおいで手早く冷ま
- ⑤すし飯にサーモン、きゅうり、しいたけを 均一にのせ、いりごまを散らす。



!ポイント! 牛乳は、ぐらぐら煮立てると分離 してざらつき、味をそこなうの で、沸騰させないように注意する



## 菜の花とがんもどきの煮びたし

(株料 2人分)

1/2束 菜の花

がんもどき 小4個 (150g)

カップ1 だし しょうゆ 大さじ1

砂糖 みりん

答り はじ1

\_ 酒 小石

作り方

塩



- ①がんもどきは熱湯に通して油抜きし、ザルに あげておく。菜の花は茎のかたい部分を少し 切り落とし、塩少々を加えた熱湯で少しかた めに 2~3 分ゆでる。冷水にとり、すぐザル にあげて水気をきって4㎝長さに切る。
- ②鍋に A を入れてひと混ぜし、強火にかけて温 まったら、がんもどきを加える。煮立ったら、 中火にして20分ほど煮含 め、がんもどきを取り

出す。残った煮汁に 菜の花を入れて さっと煮る。

③皿にがんもどきと 菜の花を盛り合わせ、 煮汁をかける。

菜の花の代わりに、 春菊や小松菜を使って も OK! 春菊や小松菜 はアクが少ないので、 下ゆでせずにそのまま 煮汁に入れて煮る

## あさりの牛乳スープ

(株料 2人分)

あさり (殻つき) 300g

牛乳 カップ2 クラッカー 2枚 パセリ 少人

バター 大さじ2

塩・こしょう 各少々



## 作り方

- ①あさりは水カップ2に塩小さじ2を加えた塩 水につけ、常温の暗い所に2~3時間おいて 砂をはかせる。殻をこすり合わせるようにし て水でよく洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ②クラッカーは粗くくだき、パセリはみじん切 りにする。
- ③深鍋に牛乳を入れて中火で温め、沸騰する直 前にあさりを設ごと入れる。再び沸騰する直 前に火を弱め、アクを取ってあさりの口が開 くまで 2~3 分煮る。塩・こしょう各少々で 味をととのえて火を止める。
- 4 皿に盛り、バターを半量ずつのせ、パセリの みじん切りとクラッカーを浮き実にする。