

うすくち
ほんのり
四季のいろ

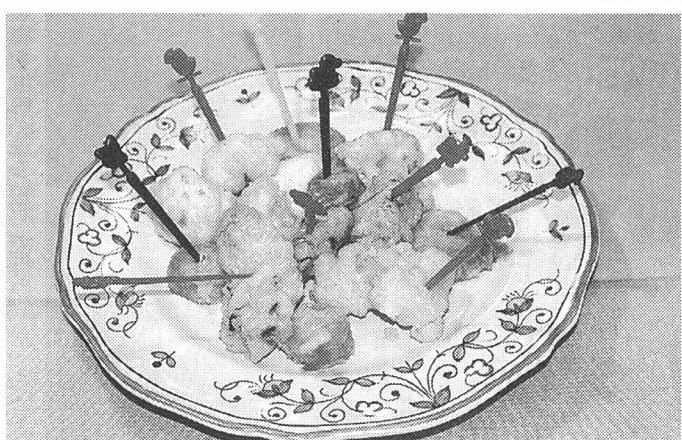
うすくち醤油発祥の地：兵庫県龍野市
ヒガシマル醤油株式会社



材料分

カキ 6ケ
ニンジン 1/2個
カリフラワー 1/2個
揚げ油 適量
レモン (くし形) 適宜

【衣】
小麦粉 1/4C
ベイクンパウダー 小さじ1弱
パルメザンチーズ 10g
カレーパウダー 10g
コリアンダー 小さじ1/2
塩・ホワイトペパー 少々
水 適量



フワッ!サクッ!パーティの一品にも...

栄養たっぷり別名「海のミルク」

カキ編

牡蠣は日本から美味しさを、市場に出回ります。二枚貝でホタテに次いで人気があります。現在では養殖も多いため、栄養的にもすぐれた海のミルクといえます。



素材とスパイス

この別名も、タワリを含んでいるので、血圧を下げる効果も期待できます。

今回の料理は「牡蠣と野菜のフリッター」です。スパイスはカレーパウダー、コリアンダー、パルメザン、塩・ホワイトペパー、水を使います。

牡蠣と野菜のフリッター

【作り方】
①カキは水の中で振洗い、ザルにあげ、水気をよく拭き、キッチンペーパーなどで乾かす。
②ニンジンとピーマンは皮をむき、1センチの輪切りにし、茹でる。カリフラワーは小房に分ける。
③ボウルに衣の材料を順に加え、サラリとした衣をつくる。
④それぞれ材料に衣をつけて中温で揚げ、上は高温にしてカラリと揚げる。
⑤油切をして、食べやすいように楊枝などで盛り、皿に華やかに盛り、レモンを添える。

※好みでマサラ塩を添える。
【マサラ塩】
塩、ガラムマサラ2の割合で混ぜ、フライパンで軽く煎(いる)。(資料提供・ライオン家庭科学研究所・料理指導・園田ヒロ子)

「沖縄の雲へ」来て下さい

平和の願い 美しい地球の未来 子どもたちに残そう

沖縄の復帰・返還、日中国交正常化30周年。今年は、沖縄が日本に復帰・返還30周年、日中国交正常化30周年にあたり、自衛隊や、日本国民をも動員しよう、有事法制審議が国会で行われる。この時こそ、平和の願いを大きく結集し、美しい地球の未来を子どもたちに残していかねばならない、とつくづく思います。平和を求め、国際保護動物・ユネスコの生息地・名護市東海から国境を越えて広がる。沖縄の雲へ。平和の願いを大きく結集し、美しい地球の未来を子どもたちに残していかねばならない、とつくづく思います。平和を求め、国際保護動物・ユネスコの生息地・名護市東海から国境を越えて広がる。沖縄の雲へ。

日本損害保険協会は、2003年度の全国統一防火用語を募集。防火意識を高めることを目的にしたもので、入選作品は来年度1年間、全国火災予防運動の防火ポスターに使用される。置いてください。火の消し方(金)必。普。〒101-8335。東京都千代田区神田淡路町2-19(社)日本損害保険協会。防火用語募集。http://www.sampo.or.jp

2002年冬休み 子どもの本特集

児童書出版社から おすすめの1冊

「あそび辞典」 山田卓三・文 トミタイチロー・絵 定価 1600円 小学生から

「おじいさんの旅」 アレン・セイ・文・絵 ほる出版 定価 1600円 小学校高学年から

34丁目の奇跡

ヴァレンティン・デヴィス著 片岡しのぶ訳 あすなろ書房 定価 1200円 小学校高学年から

「おじいさんの旅」 アレン・セイ・文・絵 ほる出版 定価 1600円 小学校高学年から

「あそび辞典」 山田卓三・文 トミタイチロー・絵 定価 1600円 小学生から

「おじいさんの旅」 アレン・セイ・文・絵 ほる出版 定価 1600円 小学校高学年から

「34丁目の奇跡」 ヴァレンティン・デヴィス著 片岡しのぶ訳 あすなろ書房 定価 1200円 小学校高学年から

朝食、ランチ、夕食のもう1品に、電子レンジで簡単に調理できるおすすめメニューが誕生。おしゃれな紙トレー入りの小さなグラタン&ドリアはさまざまな食シーンにぴったりの手軽さです。

ニチレイから新・食シーン提案!

チーズペンネグラタン

生クリーム入りでコクのあるなめらかなホワイトソースと、4種類のチーズを贅沢に使った香ばしさがお楽しみいただけます。デュラムセモリナ100%のペンネに、甘みのあるコーン、マッシュルームがたっぷり。手軽な量で、朝食をはじめおやつや夕食のつけ合わせにもおすすめです。そのまま食卓に出せるおしゃれな紙トレー入り。

●2個パック・350円 (メーカー参考小売価格・税別)

ミートソースドリア

たまねぎとにんじんが入ったバターソースに、クリーミーなホワイトソースと、特製ミートソースをダブルでかけました。ミートソースは、牛肉を赤ワインで炒めトマトとコンソメで煮込んだもの。肉の旨味とトマトの酸味が効いたソースに、トッピングされた4種類のチーズが食欲をそそります。おしゃれな紙トレー入りでホームパーティもOKです。

●2個パック・350円 (メーカー参考小売価格・税別)