



<u>いただいたお野菜</u> で、いろんな料理を つくってみました!

初音(はつね)

## ○ゴーヤジャム

# 材料

- ・完熟ゴーヤ(完熟し、黄色くなったもの) 大1本くらい
  - 水

200cc

• 砂糖

75g

(ゴーヤの重さに対して 30%を目安に!)

レモン果汁 適量

## つくりかた

- 1. 種とワタを取り、1~2 センチの角切りに
- 2. 鍋に、1 のゴーヤと、それぞれの材料全 てを入れ、汁気がほとんどなくなりとろみ がつくまでやや弱めの中火でことこと煮る

# ○みょうが味噌

#### 材料

・みょうが 5個くらい

・ごま油 小さじ1

\*味噌 大さじ1

\*砂糖 小さじ1

\*みりん 小さじ1



### つくりかた

- 1. みょうがをせん切りにする
- 2. フライパンにごま油を入れ、みょうがを 炒める
- 3. \*を合わせておいて、フライパンに入れ、 みょうがとよく混ぜ合わせる



<u>私も</u> つくって みました!

紬 (つむぎ)



# ○夕顔とトマトのとろーり煮

材料(3人分)

・夕顔 (小ぶりなもの) 1本

・トマト 2個

インゲン 10 本くらい

• 卵 1 個

・片栗粉 大さじ2

・固形コンソメ 1個

塩

·水 500 cc

#### つくりかた

つくりかた

- 1. 夕顔、インゲン、トマト(湯向きする)は、 食べやすい大きさに切る。
- 2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら夕 顔を入れて3分くらい煮る
- 3. 夕顔を一煮立ちさせたら、インゲンを入れて、3分くらい煮る
- 4. トマト、固形コンソメを入れて一煮立ちさせる
- 5. 具材が柔らかくなったら、塩で味を整え、 水溶き片栗粉でとろみをつける

# ○花オクラと豚しゃぶの さっぱり素麺

材料 (2人分)

そうめん 2束

・豚肉の薄切り 100~150g

・なす 中1個くらい

・大葉 適量

・オクラ 2個くらい

市販のそうめんのつゆ

→ その他トマトやねぎ、海苔など、その日 にお家にあるもので! 1. それぞれの食材を食べやすい大きさに切る。花オクラは、がくなどを除いて、黄色い花の部分だけにし、せん切りにする。

- 2. そうめんを茹でる。茹であがったら、そ うめんを取り出して冷やし、ざるに上げる
- 3. お湯を張り、沸騰したら豚しゃぶしゃぶの要領で、さっと火を通し、冷水で冷やす
- 4. 素麺を皿に盛り、それぞれの食材を順番に乗せたら、つゆをたらして最後に花オクラを添えたらできあがり

~ 引用・参考資料 ~

クックパッド <a href="https://cookpad.com">https://cookpad.com</a> & はつねの感覚 \いつもお世話になっています!/

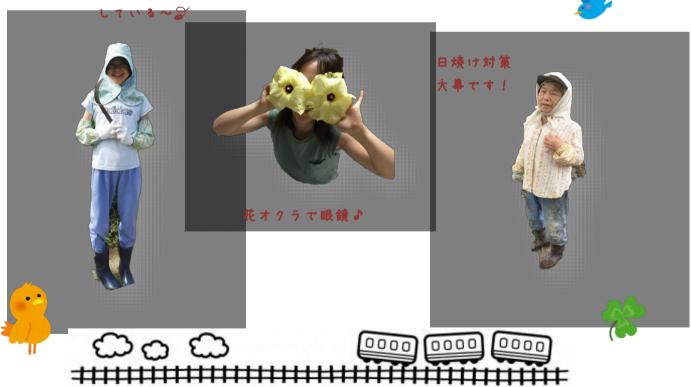
# はい、ポーズ







あれれッ? ンターン生が農作業





# 「とも」製作の感謝を込めて ~表紙の写真のエピソード~

# 「1日1日を丁寧に、有意義に過ごしなさい」

今年で93歳、90歳のおばあちゃんたち。 私たちに話してくれたことは、ほんの一部かもしれない。 でも、長生きの秘訣って、決して難しいことではなくって、 「丁寧に生きる」ってことなのかもしれない。 生き方のヒントを言葉にのせて、プレゼントしてくれました。

そんな二人はとっても仲良し。 ある日、手を繋いでお散歩しているところに遭遇し、 思わずパシャりとカメラを構えた私たち。 お互いを褒め合ってる姿が印象的でした。 いくつになっても、心を許せる人がいるって素敵。 ちょっとした幸せな一コマを切り取ることができました。

# 「とも」

~岩之入集落で見つけた、ひとなつの暦~

発行日:2018年9月4日

発行:岩之入集落

I ターン留学 にいがたイナカレッジ

協力:柏崎市 市民生活部 市民活動支援課

企画・編集: にいがたイナカレッジインターン生

嶋田紬 \* 田中舘初音 \* 中美南穂

