

旬の“うまい”を 発見 菜

さいはっけん

地域おこし協力隊が見つけた、しらたかの旬の“うまい”をご紹介します。地元の食材で作ることのできる味を、皆さんのご家庭でもぜひどうぞ。



教えていただいた人
海老名千枝子さん(滝野)

みそを多めにいれるとご飯のおかずに！焦げやすいので油の温度に注意です。



今月の旬
「大葉」

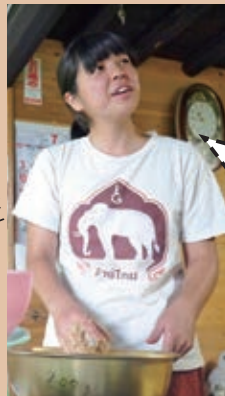
みそ揚げ

材料 (約5人分)

- 白玉粉……………120g
↑もち米粉でもOK
- 小麦粉……………60g
- 砂糖……………60g
- みそ……………60g
- くるみ……………100cc
↑黒ゴマ・白ゴマでも代用可能
- ぬるま湯……………100cc
- 油……………適量

作り方

- ① ボールに白玉粉、小麦粉、砂糖、みそ、刻んだくるみ、ぬるま湯を入れ、手で耳たぶの固さになるまでねる。
※粉類が全部混ざるように、よくねります。
※もち米粉を使用する際は、ちょうど良い固さになるまで調節しながら少しずつ水を入れ、半日以上寝かせる。
- ② 食べやすい大きさに丸めて中温の油に入れ、ふっくらと浮いてきたら裏返してきつね色になるまでゆっくり、じっくりと揚げる。



地域おこし協力隊
茅野 唯さん

旬の大葉のりを巻くと
かみかみかんになります。

山の中にある素敵なおうちで、みそ揚げの作り方を教えていただきました。

私はもち米粉で挑戦したので、水の分量調節が難しく、お母さんたちの勘ってすごいなと感じました。手軽に作れるので、ぜひお子さんのおやつやお父さんのお酒のつまみに作っててください！なんだか懐かしい味で、とても美味しいですよ。

▼今年も町内各地でたくさん
の紅花が咲き、しらたかの夏を盛り上げました。紅花はもちろぬ、紅花染めの振袖や紅花フックン列車、紅花娘の登場もあり、多くのメディアから取り上げられ、これは「日本の紅(あか)をつくる町」としてPRしていくための大きな「強み」になりました。

▼白鷹中学校の生徒たちが県総体で大健闘しました。地域を元気にする子どもたちのがんばりを、広報誌でもできるだけ多く取り上げていきたいと思えます。「みんなががんばってる」という情報があれば、ぜひ教えてください。

▼梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来しました。水泳大会では、プールで泳ぐ子どもたちをうらやましく思いながら、汗だくでシャワーを切っていました。私も小学生の頃は毎日のように通っていたプール。今では毎日のように水風呂に入って夏を感じています。(しらか)

