

身近な春を見つけに行こう。



春に向かう気持ちがおもしろいですね。「さあ、どこかへ出かけよう」と気分は外向き、なんとなくときめいてしまいます。そんな春に向かうカラダづくりに山菜の苦味を利用するなんて、ほんと、自然もすごいし先人もすごいな、と思いました。私たちも、こんな知恵があったことを再確認して学んだり、子どもやまわりの人たちに伝えなきゃ、そんな気持ちです。

今ではスーパーの店頭に関西ではあまりなじみのない山菜まで並ぶようになりました。それはそれでいいし、ぜひ入口としてトライしてほしいもの。そして、ハイキングや散策に出たり、山遊びする機会があったら、ちょっと足元や木々を観察してみてください。美味しいものが発見できるかも。できれば図鑑を片手に、親子でね。身近な自然を大事にする心も芽生える春にしましょう。

★皆さまからの野菜づくりなど「育てる」に関する情報をお待ちしています。

●「こちゃん」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

E-mail:
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp



天ぷらもひと工夫で美しい彩りに 早春の天ぷら

【材料】

フキノトウ…適宜
菜の花の軸…適宜
あられ…適宜

天ぷら衣 (卵黄…1個、薄力粉…1/2カップ、水…1/3カップ)

銀あん (だし汁8、みりん1、淡口しょうゆ1の割合で鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。)

【作り方】

- ①菜の花の軸は、1cm角に切り、さっと茹でる。
- ②フキノトウは、ガクを広げて天ぷら衣をつけて揚げる。
- ③器に銀あんを敷き、天ぷらを中央に、周囲に菜の花の軸、あられを散らす。



碗物にするのも、新しい味わい ふきのとうの大根おろし汁

【材料】

フキノトウ…適宜
生麩…適宜
三つ葉…適宜
天ぷら衣…適宜

(A)
だし汁…3カップ
大根おろし…1カップ
水溶き片栗粉…適宜
淡口しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2

【作り方】

- ①フキノトウの天ぷらを作る。
- ②(A)を沸かし、生麩を加え煮る。
- ③天ぷらと②を器に盛り、三つ葉をのせる。



フキノトウ

「ふきのとうの天ぷら」をアレンジした楽しい二品。早春の香り「ふきのとう」を使ったれい子先生流です。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」
その7 / 山菜



〈プロフィール〉

神戸市御影と兵庫県朝来市和田山にて料理教室「スタジオ・ドレッシェ」を主宰。大阪スローフード協会理事

大好評につき今年も決定しました！ 『夏休み子ども職人チャレンジ PART2』



昨年の『子ども職人チャレンジ』は大勢の親子の方に参加いただきました。アンケートでも食育本発行後にも、「来年もありますか」とのお声が多くこの度、今年も開催する事に決定致しました。

詳細は次号でお知らせ出来るように、また、ホームページにもアップいたします。「こちゃんとフランス」登録の方には、直接メールで送らせていただきます。