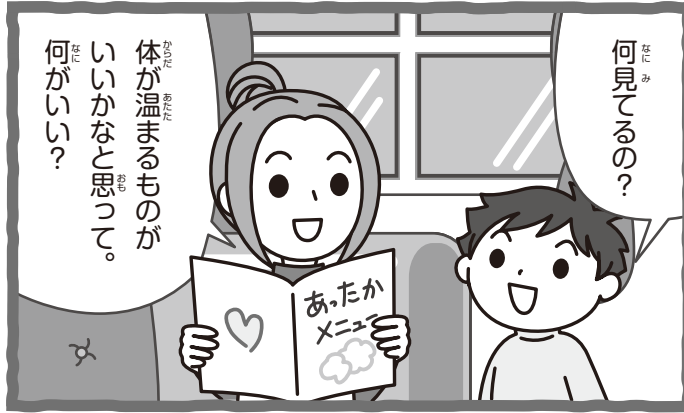


おいしくてあったかメニューで、
からだポカポカ!



わん^{ミホ}だー^{ミホ}
らん^{ミホ}ど^{ミホ}



体が温まるものが
いいかなと思って。
何がいい??

何見てるの??



今日は寒いなあ。
夕食何にしよっか??

おやこで発見!
「らし」のなるほど

パラッ

汁物

とん汁、けんちん汁、かす汁...

とん汁、けんちん汁

とん汁は豚肉が入ったみそ味の汁。けんちん汁は、ダイコン・ニンジン・ゴボウ・サトイモなどと一緒にゴマ油でいため豆腐を加え、だしで煮込みしょうゆで味付けをします(みそ味もあるようです)。鎌倉にある建長寺で作られた精進料理という説もあります。



お鍋

ホカホカ



水炊き

皮や骨付きの鶏肉を使い、鶏のうま味を生かすため、水から煮立たせたことから「水炊き」といいます。



湯豆腐

鍋に昆布を敷き水を入れてから豆腐を入れ温めます。温まったら、しょうゆ味のタレでいただきます。

めん類

ラーメン、うどん、ほうとう...

ほうとう

ほうとうは山梨県の郷土料理。小麦粉で作った幅広のめんをカボチャなどの野菜と一緒にみそ仕立ての汁で煮込みます。汁にとろみがあり、温まります。



おかゆ・雑炊

おかゆは本米、水を多くして、お米からごく柔らかく炊き上げたもの。一方、雑炊はだし汁にごはんや具を入れて炊いたものとされています。



煮込み料理

カレー、シチュー、おでん...

おでん

おでんには、汁の色の濃い関東風、色の薄い関西風、名古屋のみそおでんのほか、つゆが黒く、だし粉(イワシの削り節)と青のりをかけて食べる静岡おでんなど、各地のおでんがあります。



じゃあ、今晚はほろほろしてしよっか!


食^たべ^{たい}し^よう^とう



簡単!

「おかゆ」と「雑炊(まじや)」を作ってみよう!

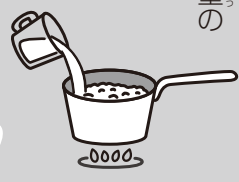
簡単!
ごはんから作る
おかゆ



簡単に作れるよ、
やってみて!



1
小さい鍋に、ごはんを入れ、
ごはんの2倍の量の
水または、お湯を
入れる。




2
弱火にかけ、
約10〜20分
煮込みます。



3
煮立ったら、お玉などでごはんを
よくほぐし出来上がり!



本格!
お米から炊く
おかゆ(全がゆ)



「全がゆ」
米1：水5で炊いたもの
ほかに10倍がゆ(米1：水10)
「3倍がゆ(米1：水3)」
などがあります。

1
炊き始める30分前に米をといで、
米の5倍の水を加える。



2
鍋にフタをして、弱火で約1時間
炊く。混ぜずに、吹きこぼれないよ
うに火加減をする。



3
水気がなくなつて
きたら火を止め、
フタをしたまま
約10〜15分蒸らして
出来上がり!



おかゆってこんなに
おいしいんだ!



卵雑炊



材料
卵・・・1コ
ごはん・・・1人分
かつおだし汁・・・400cc
ネギ・・・適量
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

1
鍋にだし汁、みりん、
しょうゆを入れ
一煮立ちさせる。



2
刻んだネギとごはんを
1の鍋に入れ煮る。



3
卵を別の器に割り入れ黄身と
白身をかき混ぜる。



4
2にゆっくりと入れる。卵が
ゆるく固まったら出来上がり。

みそ汁を使っても
おいしくよ。



昔から、体を温めると
いわれている食べ物

ネギ
ニンニク
ショウガ
トウガラシ

辛いもの
ばかりだね。



子どもでも
美味しく
食べられる
あつたか
CO・OP商品

あつたまるよ!



CO・OP
生姜たまごスープ(5食入)



国産千切りショウガを
使ったフリーズドライ
のスープです。

CO・OP
しょうが湯(25g×10袋)



国内産のショウガを
使いました。なつかし
の味です。