

TIME TO BE SLOW
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！

最近の関心事

旨し！マグナットウ丼

毎週楽しみにしている日本経済新聞に掲載、小泉武夫先生の「食あれば楽あり」。

2010年12月21日に紹介されていた「マグナットウ丼」。

いつ作ろうか、いつ作ろうかと機会を伺っていたところ、先日北茨城にてマグロを安く手に入れることができたのでさっそく作ってみた。

材料の青ジソだけ調達不足だったが代用として紫大根を千切りにして薄く敷いてみたけど、なかなか良かった。漬け用タレは、しょうゆ、少々の酒、味醂。

よっぽど美味しかったのか、6歳の孫もいつもより多めによそったご飯を、ぺろっと平らげてくれた。

秋田県人はネバネバ系には目が無いのでこれを読んだときからず〜っと頭の中が「マグナットウ丼」で一杯になっていた。中国⇔日本を行き来している夫と長男が、日本にいる間に食べさせることが出来たので、良かった。

《マグナットウ丼》 小泉先生のレシピ

丼にご飯を盛り、その上に納豆を平たくのせ、その上にツケにしたマグロをのせる。仕上げに千切りの青ジソと海苔。

納豆も味付けしておく。

台所通信

だ い ど こ

Vol.16

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音をかんじる
ゆっくり暮らしたい
楽しいこと
美味しいこと
気持ちいいこと

こんなコンセプトから生まれた
ほっこり通信を私の台所から・・・

秋田県人のソウルフード!?

「納豆汁」

何か行事があるとき、秋田の実家では必ず「納豆汁」がふるまわれる。大勢集まったとき、この納豆汁は様々な顔をする。お祝いの席には慶びを分かち合い、悲しみの席には、みんなの心を和ませてくれる。

実家に帰ると義姉は必ずこれを作り私たちを歓迎してくれる。秋田県人のソウルフードといっても良いかもしれない。

(材料)

・納豆

※正式にはたたいてすりつぶす作業が必要だが、今は

「納豆汁の素」

・わらび(塩漬けのものを塩抜きして使う)

・きのこ類二種類くらい

・里芋・豆腐

・油揚げ

これらを小さめに切りそろえるのが理想

・だし・味噌

(ポイント)

あらかじめ納豆は材料を煮込んだ汁で溶いておく。最後に豆腐と油あげを入れ、味噌で味付けをする。



『木』

金子みすゞ

小鳥は
小枝のてっぺんに

子供は
木の鞆(たもと)に

小ちやな葉っぱは
芽の中に

あの木は
あの木は
うれしかる



節分のはなし



～邪気を祓い厄を落とす～

もともと、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日を言ったそうで、年4回あったらしいが今では立春の前日だけを特に言うようになったらしい。

節分にはひいらぎの枝にイワシの頭を刺したものを軒先にかけて、魔よけの印とした風習もありますそして、「鬼は外」「福は内」と大声で叫んで豆をまき、まいた後はみんな年の数だけ豆を食べ、一年の無病息災を祈る。

これは平安時代の儀式だそうで、鬼に向かって三石三斗のいり豆を投げつけて追い払ったことからこの風習が始まったとされる。

節分が終わると白河では毎年2月11日に「白河だるま市」が行われる。白河だるまはまゆは鶴、ひげは亀、あごひげは松、びんひげは梅、顔の下には竹を模様化し全体に福々しい感じが特徴で、大変縁起の良いものです。

季節を分ける意味で言うと、この「だるま市」が終わるとそろそろ春を予感させる。



台所通信(だいどころつうしん) Vol.16 2011年2月号



(発行)株式会社ユアアシスあぐり事業部 湯浅美和子

(HPアドレス) <http://www.yuasys.co.jp/>

(E-Mail) yuasys.miwako@gmail.com

(アグリブログ) <http://yuasys-miwako.blogspot.com/>

(アグリ・ユアアシスにて検索できます)

(住所) 〒961-8055 福島県西白河郡西郷村道南西103番地
メゾンDハウスまるぜん103号室

(TEL) 0248-21-5012 (FAX) 0248-21-5013