

作ってみましょう!お手軽手料理 58

“食” でつながろう!

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

真夏の暑さが少し和らぎ、外に出る機会が増えてくる季節です。家族やお友達と集まって食卓を囲むのは楽しい時間ですね。そのような場面を「共食(きょうしょく)」といいます。一緒に食事をしながら食べもの、食文化について話したり、同席した子ども、孫たちに食事のマナーを伝えたり、と「食育」の面からもとでも良い効果があることをご存知でしょうか。

「食育」とは、耳なれない言葉ですが、子どもや若者向けだけのものではなく、全世代の人が「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得して「健康で元気になる食生活」が送れるようになることをめざしています。

そのために、様々な機会をとらえ、「食」でつながることを名古屋市からはお勧めしています。たとえば、カフェでみんなでおしゃべり会をすること、食材の買い物に行ってお店の人や食品を生産している人の話を聞くこと、皆で集まって料理を作ること等、すべてが「食」でつながるということです。

みなさんも一度コミュニケーションの中心を“食”で考えてみてはいかがでしょうか。

むかしながらの道具を使って、
懐かしいおやつをみんなで作ってみましょう



くるみみそだれの五平餅 2人分

<作り方>

1. すりこ木は水で濡らしておき、ご飯をすり鉢に入れてすりこ木で粒がなくなるくらいまでつぶす(すり鉢すりこ木がなければボウルでしゃもじを使ってつぶす)。2等分にして割りばし1膳を小判型に包む。
2. すり鉢を洗って水けをふき取り、次はくるみをつぶす(すり鉢すりこ木がなければ包丁で細かく刻む)。
3. 2のくるみと調味料を鍋で混ぜ合わせ中火にかけて半分くらいに煮詰める。
4. 3のみそだれを1にまんべんなく塗り、フライパンに油をひいて1の両面に焼き色がつくまで5分ほど焼き、皿に盛る。

材料

ごはん(温かいもの)…… 300g
くるみみそだれ(作りやすい分量)
くるみ(無塩)…… 10g
白すりごま…… 小さじ1
赤みそ…… 50g
酒…… 50ml
みりん…… 50ml
砂糖…… 20g
油…… 大さじ1

調味料

「なごやかひろば」原稿募集

会員の皆さまの随筆などを募集しています!

◆募集要項

字数 400 字まで。「文芸コーナー」にご投稿いただく際は「短歌」「俳句」「川柳」の別を明記してご投稿ください(未発表の自作に限ります)。原則として1人1作品。住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記し、下記まで。ハガキ、封書、市老連ホームページにある応募用メールフォームのいずれかを使って応募できます。

◆宛先【公益社団法人 名古屋市老人クラブ連合会】
〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1 TEL 052-991-7734
名古屋市総合社会福祉会館 6 階

◆応募用メールフォーム https://www.nagoyarouren.com/reader_form/

次回締切
11月10日



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています