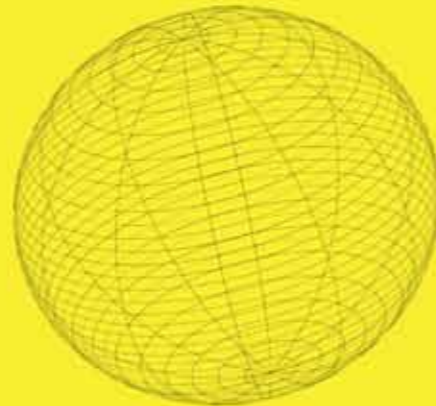


YANAGIMURA × 八千代伝酒造

バレンタイン期間限定発売  
八千代伝ボンボンショコラ



東京 小田急百貨店新宿店で 1/27～2/14 期間限定発売

鹿児島 ヤナギムラ全店で期間限定発売

お問い合わせは、(有) ヤナギムラ武岡本店 099-283-0382、八千代伝酒造 (株) 0994-32-8282 まで

Healthmate of this month  
今月の食改さん



左から／野村妙子さん・佐野弘子さん・  
脇元ミエ子さん・脇田ノリ子さん



食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりや、食育アドバイザーです。平成24年度から男性会員の加入が認められ、現在全国で15万人が活動しております。

Presents by 食生活改善推進員  
しよっかい  
食改  
キッチン

Eat health, live healthy

さつますもじ

エネルギー 406kcal・食塩相当量 2.5g

酒ずしが上流階級武士の豪華なすしであるのに対し、庶民のすしとして親しまれてきた。混ぜずしも呼ばれ、地酒でぬらした手で混ぜるのが特徴。

第9回  
伝承料理を食す



さつますもじ (材料/4人分)

◆手順①で使う材料

- ◎精白米……………280g
- ◎水……………350cc
- 〈合わせ酢の材料〉
- ◎酢……………大さじ3
- ◎砂糖……………大さじ2
- ◎塩……………小さじ4/5

◆手順②で使う材料

- ◎干し椎茸……………2枚
- 〈A 調味料〉
- ◎砂糖……………小さじ1
- ◎薄口醤油……………大さじ1/2
- ◎みりん……………小さじ1

◆手順③④⑤⑥で使う材料

- ◎切り干し大根……………10g
- ◎ごぼう……………50g
- ◎にんじん……………100g
- ◎水煮筍……………50g
- ◎さつまあげ……………50g
- 〈B 調味料〉
- ◎砂糖……………大さじ1
- ◎薄口醤油……………大さじ1

◆手順⑦で使う材料

- ◎卵……………2個
- ◎砂糖……………小さじ1
- ◎塩……………少々
- ◎サラダ油……………小さじ2
- ◆手順⑧⑨⑩で使う材料
- ◎きぬさや……………15g
- ◎地酒……………50cc
- ◎紅しょうが……………10g

- ①米は固めに炊き、合わせ酢をふりかけて切るように混ぜて冷ます。
- ②干し椎茸はもどして、もどし汁をひたひたにして加え、煮てから、A 調味料を加えて煮詰め、千切りにする。
- ③干し大根はぬるま湯でもどし、ごぼうはささがきにして水につけあく抜きする。
- ④干し大根、人参、筍は1cm角の薄切りにする。

- ⑤だし汁でごぼうを煮て、干し大根、人参、筍を加えて、B 調味料で薄めの味つけをする。
- ⑥さつまあげは1cmの短冊の薄切りにし⑤に加え煮る。
- ⑦卵に調味料を加え薄焼き卵を作り、4cmの錦糸卵を作る。
- ⑧きぬさやは、塩ゆでし、千切りにする。
- ⑨すし飯に具を混ぜて、地酒も加えよく混ぜる。
- ⑩⑨を器に盛り、錦糸卵と紅しょうが、きぬさやを飾る。