



婦人部通信



[5月例会報告] 5月例会は、都合により中止致しました。

[6月例会報告] 6月14日(日)、正午より伊藤宅において、『手巻き寿司』を行いました。4月は『栗拾い』で参加者5名、5月は中止となったため、「お久しぶり」との挨拶も飛び交っていましたが、今回は9名(非会員5名)参加がありました。

嬉しい事に大トロが手に入り、1人4本分ずつの手巻きが出来ました。他には、穴子、しめ鯖、オーシャントラウト、烏賊、厚焼玉子、キュウリ、沢庵のネタに、鶉の肉団子の入った柚子の香りのお吸い物ができました。大トロは、オーストラリアに来てからは初めての、文字通り口に入れるとトロッと溶けてしまう上物。久々に味を堪能し、幸せ、幸せ。

デザートは、ヨーグルトケーキに、差し入れのロールケーキと梨、苺、西瓜の果物。お寿司でお腹一杯と言っていたのに、デザートもちゃんとたいらげました。

そして、例によって井戸端会議。いつも楽しい言い間違いをするN子さん、今回も何か言ったのでNLに書こうと思っていたのに、忘れてしまいました。でも、来て早々に言ったピースメーカー(本当はペースメーカー)は、私だけに留めておくのは勿体ないので、皆さんに教えてあげました。以前の間違

い、ドーピング(ダビングの事)とレベル(ラベル)も又、蒸し返されてきました。でも、ピースメーカーを体内に入れていたら・・・争いも起きないのにねえ。

さて、「来月は『闇鍋』」と言ったところ、N子さんより「Nさんの米寿のお祝いじゃないの」と言われてしまいました。そう言えば、Nさんのお誕生日は『パリ祭』の日と聞いていたような。Nさんはしっかりとその事を覚えていましたが、私ときたら88歳なので8月なんて単純に連想していました。Nさん、ごめんなさい。

7月例会参加費は、大トロと穴子があったのでいつもより少々高めで、1人\$25.00でした。

伊藤玲子 記

[7月例会予定] 7月12日 日曜日 Nさんの『米寿のお祝いの昼食会』を行います。場所は、まだ決まっておられませんので、直接お問い合わせ下さい。

[8月例会予定] 8月9日 日曜日 伊藤宅にて『闇鍋』を行う予定です。材料準備の都合上、参加希望の方は伊藤まで(Tel:9790-0986)ご連絡下さい。

お料理レシピ (By Yumi Tomonari)

寒いこの時期には、スープが食卓にあるとホッとします。今回はスープをご紹介します。

豚ひき肉と大根のナンプラースープ (大さじ1=15ml, 1カップ=200ml)

<材料・3人分>

豚挽き肉	150g	酒	大さじ1	☆ナンプラー	大さじ1
大根	250g	水	3カップ	☆醤油	小さじ1
しょうが	1かけ	スプリングオニオン	適量	☆塩	小さじ1/4



<作り方>

- ① 大根は皮をむいて厚さ1cmのイチョウ切り。しょうがは千切り、スプリングオニオンは小口切りにする。
- ② ごま油でしょうがを炒めて香りが出たら、ひき肉を加え色が変わるまで炒める。更に大根を加えてざっと炒める。
- ③ 酒と水を加え、沸騰したらアクをすくう。☆を加えてふたをして15分コトコト煮る。
- ④ 器によそい、スプリングオニオンを散らし、黒胡椒を挽きかけて出来上がり。

白菜とろとろスープ

<作り方>

白菜	1/4株	☆穀物酢	大さじ1.5	○コンソメキューブ	2個
春雨	50g	☆練り辛子	小さじ2	○水	6カップ
豚バラ薄切り	120g	☆醤油	大さじ3	○酒	大さじ3
にんじん	50g	白煎りゴマ	大さじ2	○塩	小さじ1



<作り方>

- ① 白菜を1cm程度の幅に切る。
 - ② 大きなお鍋に白菜を入れて、上にイチョウ切りのにんじんと適当に切った豚ばら肉をのせて、○の調味料を入れて蓋をして中火弱くらいで15分以上煮る。
 - ③ 春雨は熱湯で3分もどし、食べやすく切って、②に入れ、さらに15分煮こむ。
 - ④ ☆の材料をよく混ぜておき、さらに弱火で15分煮る。
 - ⑤ 器にスープをよそって、白いりゴマをちりばめて出来上がり。
- ※ 白いりゴマは包丁でざっくり切ると風味が良くなります。