

# 香西女性だより

発行  
香西婦人会  
令和2年7月  
第57号

ひまわり

神邊 節子

コロナウイルス感染拡大防止

による自粛生活にも慣れ、マスク姿での外出姿が当たり前の毎日になりました。会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

毎年たくさんの方たちが集う

香西まつり（マリンランドでの

8月開催）も中止が決定し、皆さんと楽しく語らう機会も少なくなっています。

そこで、会員の皆様に少しでもお役に立てるようにと、過去に取り組んだ料理教室の中からオススメのメニューを選び、作り方を裏面に掲載させていただきました。参考にしてみてください。幸いです。

また、状況を見ながら女性教室や料理教室にも取り組んでいければよいと考えています。実施予定が決まり次第皆様にお知らせしますので、今暫くお待ち下さい。



今年の夏も暑い日々が続きそうですが、3密回避、水分補給、バランスのとれた食事、元気に夏を乗りきりたいですね。また皆様と楽しく語り合える日が

一日でも早く訪れることを願っています。



## ゴキブリ団子作り 5月2日

毎年楽しみにしていただいているゴキブリ団子作りを5月2日に行いました。新型コロナウイルスの自粛期間真ただ中ということで、自治会館を借り、少人数の役員のみで作りました。今回は予約いただいた会員の皆様のみ販売しましたが、例年以上に注文いただき、ありがとうございました。

このゴキブリ団子は、いろいろと改良を重ねた香西独自のレシピで作っています。団子作りを体験したい方は、次回はぜひ一緒に作りましょう。希望者が多ければ、秋頃に再度計画したいと思っていますのでお近くの役員にお声掛けください。

## 廃食用油回収

6月20日

梅雨の合間の晴れた土曜日、今年度1回目の廃食用油回収を行いました。

9時半から11時半の2時間、コミュニケーションセンターの駐車場で消団連のメンバーを中心に、届けられた廃食用油を手際よく缶に移し替えていきました。

用意された7つの缶はあっという間にいっぱいになりました。持ってきていただいた方には、手作り石けんをお渡ししました。

次回は10月17日  
を予定しています。

たくさんの方が利用していただければ幸いです。お待ちしております。



## サバ缶のトマト煮

(材料 4 人分)

サバ水煮缶詰 2 缶 (360 g)  
 ホールトマト水煮缶詰 1 缶 (400 g)  
 玉ねぎ 1/2 個 (100 g)  
 しめじ 2 袋 (200 g)  
 にんにくチューブ 少々  
 オリーブオイル 大さじ 2  
 ケチャップ 大さじ 4  
 塩・こしょう 少々  
 ブロッコリー 1/2 株

- ① ブロッコリーは一口大に切り、塩を入れ沸騰したお湯でゆで、ザルにあげ冷ます。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら、玉ねぎとしめじを加えてしんなりとなるまで炒める。
- ③ トマト缶とケチャップを加えて混ぜ、全体がなじんだらサバ缶を缶汁ごと加え、弱火で 5 分ほど煮、塩とこしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、ブロッコリーを添える。

ポイント：魚の油には、脳や血管の若さを保つ成分が豊富に含まれています。

## 高野豆腐の射込み煮

材料 (6 人分)

高野豆腐 3 個  
 鶏むねミンチ肉 90 g  
 砂糖小さじ 1.5  
 薄口醤油小さじ 1/2 } ①  
 塩 少々  
 卵 1/3 個  
 蓮根 50 g  
 片栗粉 大さじ 1  
 だし汁 300 cc } ②  
 みりん 15 cc  
 砂糖 12 g } ③  
 薄口醤油 25 cc  
 塩小さじ 1/3 弱

- ① 戻した高野豆腐を 2 つに切り、厚みの半分に切り込みを入れてスペースを作る。
- ② 鶏ミンチを①で味付けし、すりおろした蓮根と卵と片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①の高野豆腐の穴に片栗粉をまぶし、②を詰める。
- ④ 鍋に③を並べ、②を加えて中火で静かに煮る。

\*蓮根が無ければ、片栗粉を多めにする。

買い物の回数を減らせる  
 常備食材を使って…

自粛生活が長引く中、家族の健康管理は私たちの大事な役目です。  
 こんな時だからこそそのメニューを紹介いたします。

## 枝豆とひじきのサラダ

(材料 4 人分)

冷凍枝豆 120 g  
 ひじき (乾燥) 8 g  
 ツナ缶 32 g  
 マヨネーズ 16 g  
 すりゴマ 12 g  
 めんつゆ 16 g  
 ゴマ油 4 g

- ① 枝豆は解凍し、さやから取り出しておく。ツナは油を切っておく。
- ② ひじきは深めの耐熱容器に入れて水で戻し、戻ったらそのままラップをしてレンジで 1 分半~2 分温め、水気をしっかりと切る。
- ③ すべての材料をよく混ぜる。

ポイント：枝豆は食物繊維が多く、コレステロールや糖質の吸収を抑えてくれます。  
 刻んだ青じそを加えて夏バテ防止にもいかがですか？

季節の野菜を使って…

以前紹介した

「まごたちにやさしい  
 (孫たちには優しい)」を  
 覚えていますか？

① 豆 ② ゴマ ③ た 卵 ④ ち 乳

⑤ に 肉 ⑥ わ ワカメ

⑦ や 野菜 ⑧ さ 魚 ⑨ し シイタケ ⑩ い 芋

脳の老化防止に役立つ成分を含んだ食品の頭文字です。バランスよく食べて丈夫な体作りを心がけましょう。

抗菌・免疫力効果のある食べ物として、お漬物やみそ汁などの発酵食品やはちみつなども注目されています。

ぜひ、毎日のメニューに取り入れてみてください。