

新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもりまします。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせまします。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとりまします。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてまします。

今週の紙面

- 2面 女性ニュース ■3面 読者のページ/まんが/短歌
- 4~5面 生理の貧困、鹿児島のとりにくみ/ジェンダー講座/ホットライン ■6面 甘酒の冷たいおやつ/母の歴史
- 7面 新婦人のページ/主張/遊びで育つ



甘酒のおやつ(6面)

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

おいしい産直米を食べたい！ 子どもが喜ぶお米料理

福岡

新婦人と、みのう農民組合の稲刈り交流会(2019年)



産直運動に30年以上とりくんできた新婦人福岡県本部。米のおいしさをもっと多くの人に伝えたいと、会員から募集した「伝えたい『子どもが喜ぶお米料理』レシピ」から好評なメニューを紹介しまします。米コンクールで「金賞」を受賞した生産者の米作り、県本部のとりにくみも聞きました。(2面へ)



ツナとケチャップで
カレー風味の
炊き込みごはん

【材料】
米300g、タマネギ120g、マッシュルーム(缶)50g、ツナ缶180g、バター20g、カレー粉2g、トマトケチャップ30g、水390cc、スープの素6g、塩2g、パセリ6g

【作り方】
①米は洗ってざるにあげ、水気を切る。

②タマネギはみじん切り、マッシュルームはざく切りにする。
③バターでタマネギを透き通るくらい炒め、マッシュルーム、カレー粉、ケチャップの順に炒める。
④米と水、③とスープの素、ツナ缶、塩を加えて炊き上げる。炊き上がったたらパセリのみじん切りを散らす。

里芋ほくほく、しらす入り ひじきご飯

【材料】
米240g、里芋200g、しらす干し10g、昆布だし汁360cc、ひじき(干)4g



みりん大さじ1、みそ大さじ1と1/2

【作り方】
①米は洗ってざるにあげておく。
②里芋は皮をむいて1gの厚さの半月切りにし、さっと水洗いする。
③しらす干しは、さっとお湯をかけておく。
④炊飯器に①②③と水で戻したひじき、調味料を入れて普通に炊く。

薄切りゴボウが食べやすい

しぐれ煮混ぜごはん

【材料】
米カップ3、ゴボウ200g、牛薄切り肉160g、ショウガ1片、大葉5枚くらい、水90cc、A(しょうゆ50cc、砂糖・みりん・酒、各20cc)

【作り方】
①ゴボウは5~6gの長さに切って、縦3等分にし、斜め薄切りにして水にさらす。
②牛肉は細切り、ショウガは千切りにする。
③水を煮立て、水気を切った①を入れ、2~3分

煮たらAを入れる。煮立ったら②を加え、あくを取り、混ぜながら汁気がほぼなくなるまで煮る。
④ふっくらと炊いた米に、③をさっくりと混ぜ、器に盛って、千切りにした大葉を盛る。



鮭と白ごま、キュウリの相性がよい

鮭ちらし

【材料】
米300g、だし昆布2g、水450cc、合わせ酢(砂糖15g、塩2g、酢25g)、塩鮭75g、しらす干し20g、白ごま15g、キュウリ中半分、卵1個、塩・刻みのり適量

【作り方】
①米は洗って、だし昆布を入れて少し硬めに炊き、合わせ酢ですし飯をつくる。
②塩鮭は蒸すか焼いて骨を取り除き、ほぐす。



③キュウリは薄いいちょう切りにして塩もみし、絞っておく。
④卵は錦糸卵か炒り卵にする。
⑤①に②③と白ごまを入れてサックリ混ぜ合わせる。
⑥⑤を盛り付けたら、④と刻みのりを添える。

8月14日号は休刊です

五輪中止、コロナ対策こそ！

(2面)

