

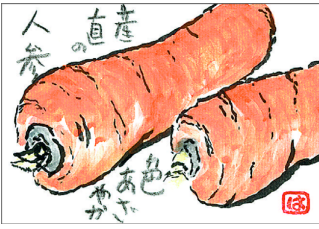
新婦人しんぶん

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/国会スポット
- 3面 読者のページ/まんが/乱楽パズル
- 4面 3・1ピキニデーに向けて/はたらくコラム/ホットライン
- 6面 食事情/子育て相談
- 7面 新婦人のページ/主張/母の歴史



東京・豊島区 垣内はるゑ(81)

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです



噛めば噛むほど味がでる

大豆 ごより豆風煮豆

なんてったって! 伝統食の会 栗原澄子

- 〈材料〉
大豆(乾燥) 300g、ごより・または焼きエビや田作り40g、砂糖100g、濃い口しょうゆ60g、鷹の爪2本
- 〈作り方〉
①厚手の鍋(直径20cm前後)に水洗いした大豆を入れ、大豆の表面から3~4cm上まで水を入れ、強火にかける。(ふたは最後までしない)
②沸騰してきたら中火にし、火にかけた時点から30分間煮る。
③砂糖を入れ、溶けたらしょうゆを加え、40分~50分煮続ける。
④水気が少し残っている時にごよ

- りを加える。
⑤煮詰まってきたら、両手で鍋返しをしながら空気に触れさせて照りを出す。
⑥水につけておいた鷹の爪の種を抜いて小口切りにし、混ぜる。
- ごより豆は大阪・泉南地方の郷土食で、大豆をつけ置きせず煮詰めます。最近のごより(雑魚を乾燥させたもの)が手に入らないので、焼きエビと田作りで代用しました。水気が残らないよう最後まで煮詰めるのがコツ。



金時豆

新潟の郷土料理
しょうゆおこわ
新潟・五泉市
餅米大好き

〈材料〉
もち米1升(10合)、金時豆1合、砂糖1合、しょうゆ1合

- 酒1合
- 〈作り方〉
①もち米と金時豆は洗い、それぞれ一晩水につける。
②金時豆を火にかけて、10分で火を止め、ざるにあげ水気を切る。もち米もざるにあけておく。
③蒸し器の蒸気が上がったらもち米を布で包み、30分ほど蒸す。
④大きい鍋に砂糖、しょうゆを入れよく混ぜ、その中へ蒸したもち米を入れ合わせる。
⑤よく混ぜたら再び布を広げもち米を戻し、金時豆を加え20分ほど蒸す。やさしく返しながら別の容器に移して完成。
- 大豆・金時豆・小豆などを常備して、大豆は豆餅に、金時豆はみそと砂糖で煮豆にと、たくさん料理します。しょうゆおこわは中越地方の料理ですが、下越のうちでもよく作ります。

読者投稿

自慢の

豆料理

大豆をはじめとして昔から食べられてきて栄養も豊富な「豆」。和風・洋風と色々な料理で楽しみたいもの。読者から寄せられた郷土色豊かな「自慢の豆料理」を紹介します。

ひよこ豆

アラブやトルコで食べられているひよこ豆

ひよこ豆のサラダ 千葉市 石田由紀



- 〈材料〉
乾燥ひよこ豆、タマネギ適量、ニンニク適量、合わせ酢(酢90g、砂糖大さじ1、塩小さじ1)、トマト、ニンジン、ピーマン、セロリなどの野菜、パセリ、コショウ、(あれば)パプリカパウダー、お好みでオリーブオイル

- 〈作り方〉
①ひと晩水に漬けて戻した乾燥ひよこ豆を30~40分煮る。タマネギとニンニクはみじん切り、野菜はさいの目に切る。
②豆が柔らかくなったらザルにあけて大きなボウルに取り、タマネギとニンニクを熱いうちに混ぜる。
③合わせ酢を好みの分量で入れ、さいの目に切った野菜を混ぜる。
④パセリのみじん切り、コショウ、パプリカパウダーで味を整えて、最後にオリーブオイルをかけて出来上がり。30分ほど置くと味がなじみます。

●ひよこ豆はガルバンゾやチャナ豆とも呼ばれ、最近では欧州でもよく食べられています。私もドイツに住んでいた時に知りました。水煮缶を使えばもっと簡単です。



日本共産党議員に署名を手渡す米山会長

軍事費削って
コロナ対策に!
新婦人秋の行動署名提出

〈2面へ〉

