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す。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放をか
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和を うちたてます。

今週 の

■2面 女性ニュース ■3面 読者のページ/まんが/乱楽 4.5面 核兵器禁止条約第1回 締約国会議/被爆体験集「木の葉 のように焼かれて」第56集/女性 働く/ホットライン 6面 食事情/子育で相談/時事 面 ホットライン/母の歴史



2022年7月16日(土曜日)

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです



黒酢の風味で食欲をそそる

鶏ささみとキュウリの香味だれ

暑い日におすすめ、さっぱりなのに食べ応えが あります。

材料(2人分)

鶏ささみ3本、キュウリ1 本、水1%、酒大さじ1、 塩大さじ1/2

■香味だれ

ニンニク1片

A:しょうゆ大さじ2、玄 米黒酢(黒酢)大さじ1、 砂糖小さじ1、豆板醤小さ じ1/2、ゴマ油大さじ1 作り方

●ささみは30分ほど常温に おき、筋を取る。キュウリは 千切りにする。ニンニクは みじん切りにしておく。

- ❷鍋に分量の水と酒を入れ て沸かし、沸騰したら塩を 加える。
- ❸ささみを入れたら火を止 めて、冷めるまでそのまま 放置する。
- ❹ボウルにAとニンニクを 全て入れて混ぜ合わせ、た れを作る。
- **6**器にキュウリを盛り、③ のささみをほぐしながら盛 り付け、最後にたれをかけ

夏バテ防止

響を使った料理

前添酢造(長崎)・お酢生活研究家 久保 桂奈

ある酢を使った料理を、

お酢生活研究家の久保桂 疲労回復や健康に効果が 夏の暑い日や疲れたとき、さっぱりしたもの

と言われる「お酢」です お酢の魅力と使い方 酸っぱいのは苦手…

敷き詰めた甕部屋でクラさせたお酢を、活性炭を シックを聴かせながら熟

8

え発酵すると、もろみ酒に

奈さんが紹介します。 で酢ができます。私のと

ころでは、米麹造りから

などの調味酢、割ってジ 入れやすいお酢を選ぶ たお酢などが手に入 スのように飲みやす ご自分が毎日取



くぼ けいな 長崎・西海 市で明治33年から4代続く 川添酢造で生まれ育ち、お 酢料理教室を通して食の大 切さを伝えたいと活動中。



昔ながらの製造法にこだわる 川添酢造のみなさん





タマネギたっぷりの手づくり | 作り方 ドレッシング、さわやかです。 材料(2人分)

トマト2個、パセリお好みで

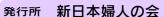
■タマネギドレッシング タマネギ¼個

A:純米酢大さじ2、オリーブ オイル大さじ2、塩小さじ1、 ブラックペッパー適量

- ●タマネギはみじん切りに し、ボウルにAと一緒に入 れ、混ぜ合わせる。
- 2トマトは食べやすい厚さに スライスし、器に盛り付け、 ①のドレッシングをかけてパ セリを散らす。



甕に水を溜め、麹を入れてかき混ぜる



発行所 新日本婦人の会 〒112-0002 東京都文京区小石川5-10-20 電話03(3814)9141(代) 編集部 03(5805)2370/Fax 03(5805)2372 振替00150-7-74582 1部105円 月410円(いずれも税込み、送料別)、会員は会費に含む

http://www.shinfujin.gr.jp ©新日本婦人の会2022年

