

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、女性の解放をかちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

今週の紙面

- 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/子育て相談/時事
- 7面 ホットライン/母の歴史



新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

夏バテ防止

酢を使った料理

川添酢造(長崎)・お酢生活研究家 久保 桂奈



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杯、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

①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。

②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。

③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。

④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。

⑤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、最後にたれをかける。

酢を選ぶことから

疲労回復や体にいいけど、酸っぱいのは苦手...と言われる「お酢」ですが、お酢の魅力と使い方を知るとお酢が大好きになります。

酒を造り、そのアルコールを酢酸菌が食べることのできる酢が出来ます。私ところでは、米麹造りから手かけ、静置発酵(※)させたお酢を、活性炭を敷き詰めた養部屋でクラシックを聴かせながら熟成させ、半年以上かけて米酢、純米酢、玄米黒酢を造っています。

酢、穀物酢などの純粋なお酢や、少し酢や三倍酢などの調味酢、割ってジュースのように飲みやすくしたお酢などが手に入ります。ご自分が毎日取り入れやすいお酢を選ぶとよいですね。

夏の暑い日や疲れたとき、さっぱりしたもの食べたくありませんか。疲労回復や健康に効果がある酢を使った料理を、お酢生活研究家の久保桂奈さんが紹介します。



くほけいな 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



甕に水を溜め、麴を入れてかき混ぜる



純米酢のタマネギドレッシングで トマトのサラダ

タマネギたっぷりの手づくりドレッシング、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1/4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

作り方

①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。

