

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/統一協会問題
- 3面 読者のページ/まんが/短歌
- 4・5面 2022「秋の行動」省庁交渉/ジェンダー講座/ホット
- 6面 カウセリングを気軽に/母の歴史
- 7面 新婦人のページ/主張/学校の校則



東京・豊島区 関根和子

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです



左手前から、きのご飯、時計まわりに擬製どうふ、信田煮

リーズナブルな食材で「旬」を楽しもう

物価上昇で家計負担が大きくなる一方、節約のために食材をうまく使い切るレシピが求められています。東京・立川支部ちひろ班のお料理小組の50回記念例会でのレシピと、読者から寄せられた省エネ節約レシピ(2面)を紹介します。

「料理」でつながって、くらしに安心感

東京・立川支部ちひろ班 お料理小組

2010年12月12日、山形県から転籍してきた後藤さんに「芋煮」を教わっておいしく食べたのが第一回目のお料理小組でした。地元立川市砂川特産の「うど」を使った料理や、メンバーの中村さんが亡き夫から教わった手打ちうどん、滝沢さんが亡くなった時は、彼女から教わった高野豆腐の肉詰め煮を作り、みんなで彼女をしのびました。

料理の企画をしてきた長谷川啓子さんは、「上手にできて感激した時、

思ったようにできなくてがっかりの時、どんな時もみんなで食事をするのも楽しいひととき」と言います。参加者との会話が、次の献立のヒントになることも。

「家でよく作る料理でも、他の人はそうでないこともあるでしょう? おしゃべりの中から『教えて』となったり、『キッシュを食べてみたい』との声に『じゃあ次に作ろう』と。レシピに調味料の分量を書いていないのは、それぞれ好みの味があるから。味見をしながら好きな味にしていく。そして食材は近くのスーパーで手に入るものや、冷蔵庫にある残り野菜でできるものを考えています」と長谷川さん。食べきれずに持ち帰った料理



10月19日
新婦人創立60年 #新婦人に入ろう

50回を記念して

を娘さんが食べて、「お弁当に入れて」と言うほど気に入ってくれたこともありました。

2カ月に1度の小組ですが、コロナ禍で一時中断。再開しても持ち帰りできる料理にして作るだけが増えました。

今年の10月14日は、第50回目のお料理小組でした。献立は秋の味覚を生かした「きのご飯」「信田煮」「擬製どうふ」(左上写真)。この日はかりは料理をつくらなくて久しぶりにみんなで食事。その後はおしゃべりで交流。

【年末年始の発行について】年内の最終号は12月17日号です。12月24日号は休刊となり、1月1日新年号は12頁建て(12月31日号と1月7日号の合併)です。1月の通常号は14日号からです。編集部

きのご飯

材料(1~2人数分)

- 米、きのご飯類・ニンジン適量、だしの素適量、しょうゆ(米1カップに大さじ1がめやす)

作り方

- ①米をといで、しょうゆを入れ、水を炊飯器の目盛り通りに入れて混ぜる。
- ②きのご飯を軽くすくはくして切る。ニンジンも刻む。
- ③②を軽く炒めて、だしの素で味付けし、①の上に平らに置く(混ぜない)。
- ④炊飯器で炊く。
- ⑤炊いたらご飯と具をよく混ぜる。

油揚げと卵で信田煮

- 材料(4人分)
- 油揚げ2枚、卵4個、青菜(小松菜など)1/2kg、わら(だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖)

作り方

- ①油揚げは油抜きして、半分に切り、穴をあける。

いように内側を開いて袋状にする。

②青菜を軽くゆでて切る。

③①に卵をそっと割り入れて口をようじで止める(小さい器に①を口を上にして入れるとやりやすい)。

④薄味にAをつくり、鍋に入れて煮立てる。

⑤④に③を倒れないように口を上に入れて入れる。

⑥卵が固まってきたら②を入れて煮る。

※青菜の代わりに小さめに切った野菜炒め(キャベツ、ニンジン、きのご飯)にしても。

〈擬製どうふは2面へ〉



「軍事費増やして生活壊すな!改憲反対!カルト癒着の政治ただせ」と集会(総がかり行動主催)、1500人が参加。国会へ請願デモも(11月30日・都内)

市民と野党の力で改憲・大軍拡ストップ!

佐々木三也子さんは「やっぱりワイワイみんなでおしゃべりするって楽しい!これが平和だ」とあたりまえのことができる日常の幸せを思いました」と話します。

「私たちが生きていく上で絶対に必要な食べ物を『お料理』という活動を通してつながり続けた約12年という長い歩み。人はどこかで必ずつながって成長するし、何よりも自分一人じゃない、仲間がいるよ」という安心感をたくさんもらいました。これからもさまざまな活動をみなさんと一緒に続けていきます」

