

夏バテ解消に

雑穀をもっと食卓に

「雑穀」は体によいと言われながら、ご飯に混ぜるだけになりがちです。暑くて体力も落ちるこの季節、雑穀を上手に食事にとりいれてみませんか。雑穀アドバイザーの森川喜代美さんに聞きました。

雑穀アドバイザー 森川喜代美さん



雑穀とは？ キビ、アワ、ヒエ、オオムギなどのイネ科の植物や、豆類、ゴマ、キヌアなど、主食として利用される精白米や小麦以外の穀物の総称

食感をたのしむ冷製スープ アマランサスの枝豆スープ



材料(2人分) アマランサス大さじ1/2、枝豆(塩ゆでしてサヤから出したもの)60g、タマネギ45g、無塩バター10g、牛乳100ml、生クリーム25g、ブイヨン2g、塩・コショウ少々、オリーブオイル少々

作り方 ①アマランサスは軽く洗って、15分ほど浸水させてから茶こしで水切りしておく。②タマネギを薄切りにしてバターで炒め、アマランサスを入れ、塩コショウで味付けをする。③枝豆、②、牛乳、生クリーム、ブイヨンをフードプロセッサーに入れて攪

拌(かくはん)する。④冷蔵庫で冷やしてから器に入れ、オリーブオイルを少し垂らす。

アマランサス：カルシウム、ビタミンB6、葉酸、鉄、亜鉛を多く含み干ばつにも強いなど、世界で認められるスーパーフード。プチプチの食感が楽しめる。

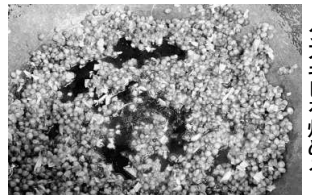
肉なしでも満足感 タカキビの麻婆茄子



材料(2~3人分) タカキビ50g、ナス3~4本、ピーマン数個、ショウガ1片、ネギ適量、ゴマ油適量、A(赤みそ大さじ1、酒大さじ2、豆板醤少々、しょうゆ小さじ1、オイスターソース大さじ1/2)

作り方 ①タカキビは軽く洗い鍋に入れ、多め

の水から火にかけて、沸騰したら中火で15分ゆでてからザルにあげておく。②ナスは縦に8等分に切り、水につけておく。ピーマンも縦に切っておく。ネギ、ショウガはみじん切りにする。③Aの材料を合わせておく。④ナスの水分を拭き取り、ピーマンと一しょに多めのゴマ油でフライパンで揚げ焼きにして、器に出しておく。⑤残ったゴマ油を減らして、ショウガとネギを香りが出るまで炒め、タカキビを入れる。⑥Aを加え、なじんだら④を混ぜる。



タカキビを炒める

タカキビ：ポリフェノール、カリウム、リン、ビタミンB6を含む。赤みを帯びた色、噛み応えやコクのある味わいからミートミレットとも呼ばれ、ひき肉の代替素材としてよく使われる。

雑穀は古くから栽培されており、ミネラルや食物繊維が豊富です。それぞれに特徴があり、例えば粟(アワ)はアレルギーもなく肌荒れに効果があることされ、私はよく、日焼けしたなどと思ったらその日の料理に混ぜたりします。アマランサスやキヌアなどはスーパーフードと呼ばれ、世界中で食べられています。アワやヒエなど小さい粒のものは2~3分ゆでれば使えます。5分くらい煮ると形が消えて、とろみづけやチーズ

料理に使ったりできます。ハトムギなど粒の大きいものは浸水させ、ゆでたら冷凍しておいてサラダや煮物、肉料理に混ぜたりします。クッキー生地に混ぜてつぶつぶの食感を楽しむなど、雑穀はいろんな使い方ができます。

もりかわきよみ 日本雑穀協会認定の雑穀アドバイザー。大阪で「froh(フロア)工房」を主宰、雑穀や野菜を使った手作りパンのレッスンを開催している。 https://www.frohkobo.jp/ 日本雑穀協会 https://www.zakkoku.jp/

大連で迎えた終戦



弟(5カ月)と宝迫さん(5歳)、1945年

間もなく略奪が始まり、わが家には2人のソ連兵が来ました。中国人が手引きするらしく、中国人と友好的だった父母のおかげで優しいソ連兵でした。小さいハーモニカでロシアの歌を歌ってくれました。20人程の中国人が来て何もかも奪われたこともありましたが、内陸部から会社の人たちが徒歩や野宿で大連を目指し、毎日来ました。わずかな食物と交換に子どもを渡したとか、列車の窓から赤子を捨てたと泣いていました。中国残留孤児の話を見聞きすると私は涙が止まりません。

聞き書き 母の歴史

山口 宝迫美穂子さんのお話 (5)

3055

1945年8月の初め、日本から最後の新聞が届き、B5版くらいの小さな紙に「広島に新型爆弾」と書いてあったそうです。間もなく終戦(同年8月15日)を迎えます。社宅のみんなで会社の事務所に集まりラジオを聞きましたが、私には理解できませんでした。母は生後間もない弟を抱いて「ああうれしい。この子を戦争に取られなくてすんだ」と号泣しました。 実は終戦直前に、父(当時47歳)にまさかの赤紙が届きました。父は社用で家を留守にしていたため、徴兵を免れたのです。戦後、ソ連軍が進駐、日本軍は武装解除されてシベリアへ送られました。父の会社は休業し失業。国債と貯金は、全て紙くずになってしまいました。

オンライン企画のご案内

7.25 女性の権利デーシンポジウム 女性差別撤廃条約批准40周年記念 やっぱり必要! 独立した国内人権機関 日時:7月25日(金)18時半~ 講師:馬橋憲男さん (フェリス学院大学名誉教授) 講師:秋月弘子さん (亜細亜大学教授) ●参加費 無料 ●申し込み 7月22日までに https://x.gd/LCpDr 主催:OP-CEDAW アクションほか

自然エネルギー連続講座 第2講 第7次エネルギー基本計画で示された原発回帰政策の問題点と次世代革新炉について 日時:7月30日(水)18時半~ 講師:岩井孝さん (元日本原子力研究開発機構研究員) ●参加費 800円/回 ●申し込み 7月23日までに energy-bukai@genpatsuzero-osaka.com ^、名前と電話番号を明記。 主催:原発ゼロの会・大阪

ジェンダー平等と平和へ、時代を切りひらいた 平塚らいてうからのバトンを受け継ぐ



「平塚らいてう・女性運動資料室」 (東京都文京区・新婦人中央本部1階) 開館:第2・第4火曜日 14:00~16:00 申込:1週間前までに FAX 03(3814)9441 か メール njwa@shinfujin.gr.jp で 氏名、人数、所属、電話を明記

「らいてうの家」 (長野県上田市真田町) 開館:4/26~10/27の土日月 10:30~16:00 団体は予約を/NPO 法人平塚らいてうの会 FAX 03(3818)8626 メール raichou@nifty.com

いま話題のパンフレット 頒価 300円/A5判 80ページ 発行 新日本婦人の会