

秋の味覚

キノコをおいしく

長野県農民連 南澤美香さん



炒めるだけで深い味わい

秋の味覚の代表といえば「キノコ」。加熱方法や保存法の工夫でうまみがアップすることをご存知ですか？ 長野県農民連の南澤さんが、上伊那郡のシメジ生産者・川田多喜雄さんから聞いたアドバイスを紹介します。

水からの加熱でうまみUP

生のキノコを鍋に入れる時は、水から入れてゆつくり加熱するのが断然おいしいです。キノコに含まれるうまみ成分を作る酵素は、加熱によって活発に働き始めますが、70度を超えると活動を停止します。一方でうまみを壊してしまう酵素が60度付近で働きを止めます。つまり60〜70度が、キノコのうまみが急増する温度帯なのです。

保存は冷凍がおすすめ

一度に使いきれない場合は、冷凍保存がおすすめです。キノコを冷凍すると、内部の水分が凍って



に火が通ったら強火にして焼き目をつけると、うまみをとじこめて香ばしさを増すことができます。他の野菜と一緒に炒めると一緒のタイミングで炒めましょう。



数種類をカットし、ミックス

シリコンバックに入れて冷凍

て膨張し細胞壁が破壊されるため、調理した際にうまみ成分や香りの成分が溶け出しやすくなります。石づきがあるものは切り落とし、使いやすい小

相乗効果で減塩に

キノコには第3のうまみ物質と呼ばれる「グアニル酸」が豊富に含まれ、干しシイタケやエノキタケを煮詰めると、このグアニル酸が増加します。キノコ自身にグルタミン酸も含まれているので、イノシン酸のある肉や魚料理に加えると、「うまみの三重奏」が完成し、調味料や塩を控えめにしてもおいしくなります。

房に分けます。保存用袋に入れる時は空気をしっかりと抜き、数種類をカットして一緒に冷凍しておけば、「キノコミックス」として、料理に手軽に利用できます。

つくりおきにおすすめ

かんたんレシピ

【佃煮】

- ①キノコ数種類300gに、酒大さじ1、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1/2、みりん大さじ1を入れて煮る。
- ②煮立ってから3〜4分煮て、できあがり。途中ですりおろしショウガを入れてもおいしい。



【浅漬け】

- ①シメジをゆでる。
 - ②お湯を切って冷まし、好みの調味料（※）に漬け、一晩冷蔵庫でねかせる。
- ※浅漬けの素、おろしショウガ+めんつゆ、イタリアンドレッシングなど



40周年記念のつどいを

あいつする久世さん
2000年11月に夫が亡くなりました。夕張の人口はかつて11万余でしたが、相次ぐ炭鉱の閉山で、1万5000人弱に激減。これといった産業もなく、あるのは観光施設「石炭の歴史村」だけ。そんな過疎と高齢化がすすむなか、02年の秋に新婦人夕張支部40周年記念のつどいを開きました。炭鉱災害、閉山の激動の夕張で、創立会員9人と40年間の運動に、会場は会員の拍手で沸き返りました。
2006年、夕張市の財政破綻が発覚しました。つづく



でも、みんながよく私を支えてくれました。私が社会保障の制度や手続きについて知っているのは、組合での経験があったからです。生活で困っている人に、子どもの就学援助の申請方法を伝え、時には一緒に行くので市役所の職員の方とも顔なじみになり、話がしやすくなり、また勉強にもなりました。

母の歴史

北海道 久世公子さんのお話

(9)

3105

女性のひろば

11月号発売中

わたしのまちの「9条の会」

読者の応募手記／渡辺 治

「女性支援法」見直しの時期をむかえて
知ることから始める防災 今泉マユ子

ジェンダー視点で読む 日本近代文学① 澤田章子

ガザを生きた 刺繍とデザイン 北村記世実	腸を育むごはん れんこん豚つくね ほか
翔子の書「折りを待つ」 金澤翔子 文・金澤泰子	マンガ ツレと私 細川紹々

日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636
〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7 定価316円(税込)

平塚らいてうが今、新しい

パンフレット

「平塚らいてうからのメッセージ」

「元始、女性は太陽であった」

「わたくしは永遠に失望しない」と女性を励まし、「憲法を守り抜く覚悟」で行動し続けたらいてうの志をいま受け継ぐ。

A5判 80 頁、頒価 300 円／新日本婦人の会

平塚らいてう・女性運動資料室

東京都文京区／第2・第4火曜日 14時～16時

申込：1週間前までにメール raicho@shinfujin.gr.jp

または FAX 03-3814-9441 で

記念講演 田中優子さん／11月28日(土)13:30～

／東京ウィメンズプラザ／参加費 2000 円

主催：NPO 法人平塚らいてうの会 03-3818-8826

農民連 連続オンライン講座
第4回

サクサク食感、ジワジワ不安
—ポテチから見る食の裏側—



11月25日(水)

19時～20時

八田純人さん

(農民連食品分析センター所長)

参加費 500 円

お申し込みは二次元コードから

お問い合わせ：
農民運動全国連合会
TEL03-5966-2224



オンライン
次世代全国ミニ交流
Vol.64



11月20日(金)20時～21時
(今回は第3金曜日です)

参加にあたって

- ・新婦人しんぶん 10月31日号、11月14日号をご用意ください
- ・全体会のあと、グループに分かれて「新婦人しんぶん」を一緒に読みます。聞くだけでもOK!

お問い合わせ
各支部または都道府県本部へ