

夏のつかれが出ていませんか。急に涼しくなり身体がなかなか
順応出来ずかぜをひおそれやすくなります。しょうがや根菜類を
食べて体温を上げましょう。

★ 米の年間登録をしよう ★

秋になりました。おいしい新米の季節です。

もうお米の年間登録は済みましたか。

毎日食べるごはんだから安心して食べられる生活クラブの米
をぜひ利用して下さい。

年間登録することで生産者の米作りに希望と元気が
プラスされます。登録して“私の田んぼ”を年に入れましょう。

★ 私市醸造 に行ってきた。

10月16日に浦和東支部と戸田支部の支部委員で私市醸造見学に行きました。学んできた事をお知らせします。

< 作り方 >

- 食酢(酒かす) → 原料液を杉の木桶で静置発酵させる
 ↳ 2~3月タンクで熟成 → 酸度4.8%位のここの有る酢になる
- 米酢(米粉) → 原料液を発酵タンクに入れ高純酸素で新鮮な空気を送り短期間で発酵させる
 ↳ 1ヶ月以上タンクで熟成 → 酸度11%~16% くの無い高酸度の酢ができる

	食酢	純米酢
配合	酢・ホワイトネが (10%) 純米酢	酢・水(井水)
塩分	約 1%	約 0.01%
酸度	4%位	5%位
用途	粕酢・酢の物 和風料理	粕酢・酢の物、ドレッシング、マリネ

< 杉の木桶について > → 木桶の使用期間は100年位です。80年位使用したらまわりをけずり修理してあと20~30年位使用する。

酢を使ったレシピ

酢は一度に沢山とやませんが料理のとき少量づつ使うと味に変化が付き便利な調味料だと思います。

春雨サラダ

(材料) 春雨 50g ハム3枚の鶏胸肉の酒粕1/2枚
 キュウリ 1本 パプリカの赤ピーマン1/2コ


<作り方> 春雨はゆでて冷水にとる。水を良く切っておく。
 キュウリはうすい筈切りに少量の塩でもみ水分を良くしぼる
 ハムは5mm幅3cm長さに切る。パプリカほうす切りにする。

○ 合せ酢 → 酢 大サ4 砂糖 大サ2.5 コマ油 大サ1
 ナンプラー 小サ2

ボールに材料と合せ酢を混ぜ合わせる。

油淋鶏

(材料) 鶏もも肉1枚 レタス 3枚 紹興酒大サ1
 ねぎ 1本 赤とうがらし 小1本 片栗粉 醤油大サ1

<作り方> ちも肉に1cm巾の切り込みを入れる → 
 紹興酒大サ1 醤油大サ1をみ込む → 30分置く

レタスは1cm巾に切り皿に盛る。ねぎはみじん切り
赤とうがらしは小口切り。

ちも肉に片栗粉を切り口にもよくつけ油で揚げる
油を切ってから1cm巾に切り分けレタスの上に乗せる。

○ 合せ酢 砂糖:醤油:酢 = 1:1:1

合せ酢にねぎととうがらしを入い混ぜ鶏肉の上かける。

