

コロナを吹き飛ばすレシピの発信！！

経済を支えるグルメの情報発信！

保原高校 父母と教師の会 厚生委員会 令和3年1月吉日発行

1 ごあいさつ

保原高校 父母と教師の会 厚生委員会委員長より

みなさんこんにちは！私は、保原高校父母と教師の会厚生委員会委員長の「小松さやか」です。今年度は、コロナ禍により、厚生委員会の活動のメインである「駅伝大会」も中止となり、本来のPTA活動が行われず今に至っております。今回、厚生委員会として、何かお役に立つことがないかと考え、「厚生委員会＝食に関する情報の発信」ということを考えてみました。現在、巷ではコロナにより多くの制限された生活で、ストレスがたまっているかと思います。今回の情報をご家庭でレシピとして活用され、楽しい会話の一助になればと思います。

2 コロナを吹き飛ばすレシピ（保護者独自の考案など）

(1) コロナに負けるな、免疫力アップ キノコとかき揚げの天ぷら

(委員長：小松さやか様より)

<調理方法>

- ①舞茸、椎茸を水洗いし、水気を取る。
- ②椎茸の石突を取る。
- ③天ぷらの衣を用意する。
- ④180℃の油でカラッと揚げる。

親子でレシピやってみました。キノコ類は免疫力を上げる効果があります。いっぱい食べて、コロナに負けない体を作りたいと思いました。また、コロナが蔓延している中、自宅で出来る事、親から子へ伝えられる事があればと思い、子供と台所に立ちました。なかなか楽しい時間を過ごす事ができました。



(2) 我が家のいかにんじん (簡単いかにんじん)

(副委員長：八巻悦子様より)

<材料>

にんじん 3本 いか(切りスルメ) 50g
a 醤油 100cc a 酒 50cc a みりん 50cc

<調理方法>

- ①にんじん、いか(5cm長さの細切り)を切り、容器に入れる。
- ②aの調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせて①の材料の上に熱いうちに回しかける。
重石をして一晩おけば完成です。

写真「いか」が容器に入っている方が調味液をかけた写真、皿に入っている写真が完成です。



(3) 冬の定番! 鍋料理の中から、博多風 醤油もつ鍋 {厚生委員 (幹事): 齋藤 睦様より}

<材料> (3~4人分)

キャベツ 1/2玉 もやし 1袋
牛もつ 400~500g 白ごま 適量
乾燥にんにくチップ 適量 とうがらし 適量
スープ 水 800ml 和風だしの素 4g
薄口しょうゆ 大さじ6 (90ml) 砂糖 小さじ1
みりん 大さじ6 (30ml) おろしにんにく 適量
おろししょうが 適量



(4) 丑年にちなみ 簡単、男めし! 舞茸牛丼 {厚生委員 (副会長): 佐藤 彰様より}

<材料> (2人分)

牛肉切り落とし 300g
舞茸 1袋 (1パック)
辛みそ焼肉・野菜炒めのたれ 大さじ3
紅しょうが 少々 (お好み)
白ごま 少々 (お好み)
七味唐辛子 少々 (お好み)



(5) みんな大好き焼き餃子

(副委員長：小沢颯子様より)

<材料>

キャベツ1/2個 ニラ1束 豚ひき肉 200g 餃子の皮
おろししょうが 大さじ1(お好みで) おろしにんにく 大さじ1(お好みで)
塩 小さじ1 胡椒 少々 しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ・キャベツはみじん切り、ニラは1cm位に切る。
- ・キャベツ、ニラ、ひき肉に調味料を加えよく混ぜたら餃子の皮で包む
- ・フライパンに油(大さじ一杯)をひいて餃子を並べ、中火で焼く。
- ・焼き色がついたら水(適量)を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ・水分がなくなってきたら、ごま油を回し入れて更に焼く。(時々見ながら焦げないようにする)
- ・きつね色に焼き色がついたら完成。餃子の上に皿を裏返しに乗せてフライパンごと、ひっくり返す(この時、火傷に注意!)

◇しょうゆ、酢、胡椒、ラー油など、タレはお好みでどうぞ。



(6) 簡単たくあん漬け

(教諭：鈴木善光より)

<材料>

大根500g 砂糖100g 塩20g 酢20cc お酒20cc みりん20cc
黄色い色を出したい場合、たくあん用の黄粉(大根1kgに対し2g以内)

<調理方法>

- ①大根を漬けやすい大きさ(皮をむいた大根1本を半分に切り、その縦割り半分)
漬ける容器に大根を入れる。調味料を入れ、全ての
大根に調味料がいきわたるようにする。
重石などはのせない。(1週間程度で召し上がれます)



(7) レトルトカレーのおいしい食べ方

(教諭：鈴木善光より)

<材料>

レトルトカレー4袋(400円ぐらいのもので十分) ジャガイモ4個：乱切り
人参1本：乱切り 玉ネギ2個：乱切り
牛バラ肉(外国産の安価なものでOK) 600gぐらい(ボリュームがあるような量を)
好みで、とろけるチーズ少々、ブラックペッパー少々

<調理方法>

- 人参・ジャガイモ・牛バラ肉・玉ネギの順に炒める。
炒めているとき、好みでブラックペッパーを入れても
OK!カレーのルーは、薄くならないようにする。



(8) カキフライのレタス巻き

(教諭：鈴木善光より)

<材料>

新鮮な牡蠣のフライ 鶏肉のササミと中華クラゲ和え ポテトサラダ タルタルソース
レタス

<食べ方>

レタスの上に、上記の食べ物を一口サイズにのせ、タルタルソースをかけ、レタスを巻いて食べます。



3 経済を支えるグルメの情報発信！

(1) おすすめのグルメスポットやお店

- ①ラーメンといえば「喜多方ラーメン」そこで、一押しは、何とんでも「喜一」の「塩チャーシュー麺」・・・涙が出るほどおいしいです！！

喜一（きいち）：TEL：0241-24-2480 喜多方市関柴町上高額境田 635-7

- ②五目あんかけ焼きそば・・・何とんでも福島市渡利の「中華 十八番」、安価で美味しくてボリューム感あり・・・満足する五目あんかけ焼きそばです。

中華 十八番 TEL：024-523-3051 福島市渡利字舟場 24

- ③餃子・・・いろいろありますが、東北自動車道上下り線上河内サービスエリア内 上河内SA 下り線 フードコート・・・高速運転を癒すおいしく安価な餃子です。

TEL：028-674-2121 宇都宮市今里町中丸 1117-3 上河内SA 下り線 餃子広場

④チャーシュー

会津地区にある「生活協同組合 コープあいづ」下記は、店舗の一部

COOP・BESTAひがし TEL：0120-831422 喜多方市宇惣座の宮 2700-12

COOP・VALUEプラザ TEL：0120-831423 喜多方市宇通船場 269

その他、会津若松市内、会津坂下町のCOOPにも安価なチャーシューはあります。

特に、会津方面へ行った際に、ラーメンを購入し、チャーシューは、安価なCOOPへ！自宅へ帰り、チャーシューを冷凍にして、いつでも楽しむ。

編集後記

今回の保原高校厚生委員会の活動にご協力いただき、感謝申し上げます。昨年から現在にかけてコロナ禍のまま時間が経過しましたが、今回、厚生委員の方々と連絡を取り合い、保護者の方々に積極的な参加をいただき、皆様の熱意を感じる事が出来ました。今後もコロナ禍の中で、多くの活動が難しいかもしれませんが、今回の活動から元気をいただけたような気がします。今回の活動は、コロナ禍の状況であり、三密をさけるため「全員が集まったの活動でなかったこと」をお許しください。

今年度一年間、保原高校厚生委員会全員が揃っての活動は出来ませんでした。本当に有り難うございました。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

(保原高校 父母と教師の会 厚生委員会担当 教諭 鈴木善光より)

