



ゆやのわいわいスナップ!



味なはなし

イカのマリネ



◆材料 (4人分)

イカ (1パイ)	200g
タマネギ (1/2個)	100g
ニンジン	20g
キュウリ	80g
レモン	1/2個
ソース	
サラダ油	大5
酢	大5
塩	小1
月桂樹の葉	1枚
こしょう	少々
砂糖 (かくし味)	少々

◆作り方

- ① イカは足と胴に分け、胴は広げて切れ目を松笠に入れ、足は1本ずつ切る。
- ② ①を熱湯でサッとゆでて、水気をきる。
- ③ タマネギ、キュウリ、ニンジンは、薄切りにして、水にさらす。レモンは、半月切りにする。
- ④ ③の水分をよく切る。
- ⑤ 調味料を合わせる。
- ⑥ 平らな器にイカを並べ、野菜とレモンのをせ、⑤をかける。(すぐにも食べられるが、1日おくとよりおいしい。)



親子で野菜作り 体験講座

中央公民館では、親子で野菜を作る楽しさ、収穫の楽しさ、食べる楽しさを味わってもらうため、特別集中講座として「親子で野菜作り体験講座」を開設しました。

この講座は、休耕田を利用してご家庭に畑をお貸しするもので、11家族が参加しています。6月4日(日)には、野菜の苗植えを行い、スイカ、メロン、トマトなど10種類以上の野菜を親と子どもたちで植えました。以下参加者の感想です。

★「親子で楽しく野菜を作ろう!」この呼びかけにいつもは食べるのが専門の私たち親子もチャレンジすることにしました。食卓の材料になる野菜を作ろうとあれもこれもと植える親、一方土の感触を喜び見事な「泥だんご」をせっせとつくる子ども。畑にかける思いはいろいろでしたが、青空の下でみんなとする土いじりは楽しく、多少植え方が今ひとつでも、自分たちの畑が作れたことに大満足の1日でした。娘は今からメロンやスイカ、いつもは嫌いなピーマンさえも早くできるのを心待ちにしているようです。今後、夏から秋にかけてたくさんの野菜や楽しい思い出が実るよう、みんなで大切に育てていきたいと思います。



(札場: 京野明子)

▲早く大きくならないかなあ!