



初雪のたよりとどく頃

根カブと長芋のトロトロ梅味



スズの酢 (No.3)

カルシウムを吸収させやすくしてくれ
カルシウムは丈夫な骨をつくるために
気持ちは落ちつかせてくれます。食材
と一緒に調理することでカルシウムの
吸収率を高めるといわれています。

ちなみに愛酢党の私。骨密度が50代平均の
120%。夫に比べては140%。ちょっと自慢し
たいかな。(骨には体を動かすことも大事です)

1. 材料(つくりやすい分量)

根カブ 150g

長芋 150g

うめ干 2コ

花かつお 小袋半分

みりん 小さじ1

黒酢 大さじ1と1/2

しょうゆ 大さじ1/2

2. 下準備

2. 下準備



皮をむいて大きめに切って厚手のポリ袋に
入れておりにぎでたたく

種をとり梅肉をつぶす

母の手作りで梅も大きめです。
物により塩味がまちまちだと思うので
味付けは味見をしながらね。

3. つくり方

すべて混ぜるだけです。

そして
フランス 100均で買った
ゆで卵の殻をツルとむいてくれるやつ
名前を忘れた。かなり便利です。
ダイオー



待ちどおしい
クリスマス

初雪のたよりがとどくと
クリスマスグッズを出さ
にします

世の中便利調理用グッズ数々あれど... 私的には

GOPAN - 発売才1弾の物が4ヶ月待ちで今年に才来。私には
すごく高くても欲しくてとにかく便利さを夫に7世
にしたほどです。おかげでパンを焼くのに4時間
かかっていたのが15分に短縮されました。今はうんと値段が
下がっています。

圧力鍋 - かなり古いタイプです。私の2台目です。豆を戻したり
や梅干、大根、ニんじ... 時間のかかる料理を
チャチャと作ってくれる優れ物です。今はほんと
コンパクトになったかわいいのや、レンジで使えるシリ
コンで出来たものもあります。

スピードカッター - 何でも細かくします。混ぜます。「おはようだし」やス
ムージー、生パン粉... ちねと食卓を豊かにしてくれます

わたしの三種の神器

心強い身がってこと
時短に協力的です。



後列「GOPAN」

前列左「圧力鍋」右「スピードカッター」