

すずいち 広報室

5月の風物詩といえば？ GW、鯉のぼり、運動会、母の日・・・
私は何と言ってもコレ！“目には青葉 山ほととぎす 初鯉”、そう「鯉のタタキ」です。
薄くスライスした玉ねぎを皿に広げて、上に切った鯉を盛って、おろし生姜とにんにく、
細切りした青じそ、刻みネギをたっぷりつけて、タレをかけてポンポンとタタキ？
ポン酢につけて食べれば最高！絶品です。なんとも食いしん坊な風物詩(´◡`)

5月

お財布に優しい食材「もやし」がピンチ！もやしの「適正価格」っていくらなの？

安くて、おいしくて、栄養価も高いもやしは、“物価の優等生”と呼ばれて、スーパーやコンビニ、薬局でも売られています。1袋18円+税とか29円+税くらいの価格で並んでいる、おなじみのもやしに、今、異変が起きています。

本日のおすすめ
緑豆もやし
18円

日本では、緑豆(りょくと)や大豆などを原料とするもやしが生産されており、8割位が緑豆を発芽させた「緑豆もやし」です。この緑豆、実は、日本は栽培に向いていない為、そのほとんどが中国からの輸入です。原料となる緑豆の高騰や運送費や賃金の上昇などの影響を受け、生産者は厳しい経営を強いられ、廃業する生産者も相次いでいるのだそうです。

もやしを〔安売りの目玉商品〕として売っている店も少なくありません。生産者協会は、「せめて1袋40円にして頂きたい。特別な値上げではなく、かつての適正な価格に戻して頂きたい。」との声が・・・『値上げしていい』『今までが安すぎた』など、生産者へのエールも出ているようです。庶民の味方“もやし”が、食卓から消えてしまわないよう祈るばかりです。

さて、もやしを調理する際に、もやしは洗う？それとも洗わない？もやしは袋に詰める前に洗浄されているので、洗わなくても調理に使えますが、さっと洗った方が、シャキシャキ感がよくなり、風味もよくなりますよ。

↓↓↓↓ ◆たまちゃんキッチン◆ の“簡単もやしレシピ”も作ってみてね！ ↓↓↓↓



リフォームや水まわり・水漏れなど、住まいに関する事なら、まずは鈴一にご相談下さい！

見積無料！

各種リフォームや水漏れ修理、介護用品のレンタルなど、安心してお任せ下さい。

*お見積りは無料です。各種リフォーム受付窓口 高橋(たまちゃん) 090-6800-5519 までご相談下さい。

*簡単すぎてごめんなさい！

◆たまちゃんキッチン◆ ◎もやしを使った簡単レシピ2品をご紹介します！◎

♪一見あまり栄養がなさそうなもやしですが、実は栄養素がたくさん含まれているんです。食物繊維やビタミンCは、美容などに効果的で、女性には嬉しい栄養素です！♡。♡。♡

【レシピⅠ：もやしと鶏ひき肉の炒めスープ】♡中華スープの素やコンソメなどに変えても合います。

【材料】(2人分)

もやし・・・1/2袋

鶏ひき肉・・・100g

A (水・・・カップ2 醤油・・・大さじ1 鶏ガラスープの素・・・小さじ1 塩・こしょう・・・各少量) サラダ油・・・大さじ1

【作り方】*もやしは豆もやしでもおいしいです。ひげ根は取り除くと食感がよくなります。

①鍋にサラダ油を中火で熱し、ひき肉をほぐしながら炒め、もやしを加えて2分炒めます。

②Aを加えて煮立て、弱火にしてアクを除けば完成です。

【レシピⅡ：もやしとキムチの和え物】♡ラーメンやそうめんの付け合せにも合います。

【材料】(2人分)

もやし・・・1袋

キムチ・・・60g

酒・・・少々 塩・・・ひとつまみ ゴマ油・・・小さじ1

【作り方】*キュウリを合わせたり、韓国のりをちぎって混ぜてもおいしいですよ。

①もやしは、酒少々入れた熱湯で1分程茹でて、水にとり、水気をきつく絞ります。

②キムチは荒く刻んで、①と合わせて、塩とゴマ油で和えれば完成です。

もやしを長持ちさせたい時は、密封容器(タッパー)に入れて、水をひたひたに入れて冷蔵庫に入れ、毎日水を取り替えれば、5日程度はもちます。ただし、ビタミンCが溶け出しますので早めに使いましょう。

♡【スキットママさん】受け承りま～す。(受付期間：4月～9月を予定しています)

◆たまちゃんの掃除でスッキリできたら嬉しいです。どうぞご遠慮なくお電話下さい。

◆費用例 *コンロまわり¥3,240 *レンジフード¥5,400 *その他ご要望に応じて。

♡たまちゃん直通電話 090-6800-5519 (平日9:00～16:00) です。