

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は「立春」と暦の上では春を迎えます。体調をくずしがちになってはいませんか？節分には「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みたいですね。



## 災害時の非常食 準備されていますか



2月20日(木)に、非常食『携帯おにぎり(鮭)』とペットボトルの水(500ml)を配布しました。近年、日本のどこかで災害が起きています。「もしも」の備えとして、最低3日分の食料の備蓄が必要と言われていています。『携帯おにぎり』は約5年の長期保存が可能です。お湯または水をいれると、にぎらずに三角のおにぎりができあがり、手を汚さずに食べられるようになっています。災害時用の非常食としてご利用ください。

今月の「シェフの北キュー三ツ星献立」は、北九州市『学校給食応援団』の一員の料理人 松山照三さんが考えたメニューです。昆布とかつお節でいねいととただして、大き目に切っただいこんを薄味で煮て仕上げ、松山シェフ秘伝のレシピ「ふろふきみそ」をかけていただきました。子どもたちにも大好評でした。

### 【材料】(4人分)

だいこん	320g
しょうゆ(うすくち)	12g
塩	少々
① こんぶ(だし用)	3g
かつお節(だし用)	6g
① 水	300g
② 酒	4g
砂糖	16g
みりん	4g
② 米みそ(白)	32g
米みそ(赤)	6g
ねりごま	8g

### 【作り方】【※レシピはご家庭用にアレンジしています。】

だいこんは、3~4cmのいちよう切りまたは半月切りにする。

- ① だいこんは、15分程下茹でをする。
- ② ①でだしをとり、だいこんを入れ弱火で30分から40分程度煮る。
- ③ 調味し煮る。
- ④ 塩で味をととのえる。(すまし汁程度の味がつくように仕上げる。)

### (ごまみその作り方)

- ① ②の調味料を合わせ、とろっとする程度に練り上げる。
- ② 練りごまを加えて混ぜる。
- ③ だいこんの上にごまみそをかけて食べる。



「ふろふきだいこん」