様　　次回発送は，　月　日頃です。

竹鶏かわら版 4月号

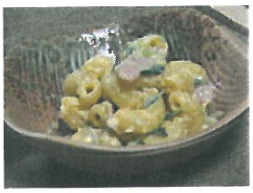
桜前線も北上していきもうすぐ、竹鶏ファームにも桜咲くぽかぽか天気が、とても待ち遠しいです。

さて、３月１日に新発売した『竹鶏の姫しょうゆ』！とても好評です。
地元では、とても美味しいと評判の玉松味噌醤油㈱が発売したということで、思わず手を伸ばしてみたくなるみたいです。そういうわけで３月は来店した方に100ml一本サービスしました。まだお見えになってない方は、もれなく差し上げてますのでおこしください。もっと食べたい方は、ぜひお買いあげください。

食育が未来を育む～大切なのは楽しく美味しく食べること～

現代は生活環境が劇的に変化しています。過去のいつの時代よりも変化が激しいのではないでしょうか。その変化に対処する一つのキーワードが『食育』です。『食育』とは、自分の健康は自分で守る、つくる、育てる生涯学習のことです。食べるということは誰も代わってあげられません。そして美味しく楽しく食べなが食べるということは、日本の味、故郷の味、伝統の味、家庭の味を幼児の頃から体験させていくと良いのです。日本にも素晴らしい食文化があります。そういった伝統的な食べ物の伝承、食べ方の伝承、味わい方の伝承、楽しみ方の伝承もぜひ食育活動を通じてもっと普及できればと思います。例えば、朝はパン食ではなく、日本独自の卵かけご飯などがいいと思われます。

《秘伝》アトリエデリス自伝の竹鶏サラダの作り方



【材料】４人前
竹鶏物語・・・４ヶ
マカロニ・・・４０ｇ
むき海老・・・８本
玉ネギ・・・1/4ヶ
きゅうり・・・１本
ワインヴィネガー・・大さじ１
はちみつ・・大さじ１
マスタード・・小さじ１
マヨネーズ・・大さじ４
塩・コショウ

◇作り方
1. 鍋に卵を入れて水、塩、酢をいれて火にかける。
(沸騰したならば弱火にして12分茹で冷水で冷ます)
2. マカロニは茹で時間の約２倍の時間かけて茹でる。
(冷水にさらして硬くない程度)
3. 玉葱ときゅうりはスライスしてから軽く塩でもみ、20分ほど水にさらしてからタオルで水気をしぼる。
4. むき海老は塩茹でして冷水にとり冷めてから水気をよくきる。
5. ボウルにワインヴィネガー、マスタード、ハチミツ塩・胡椒を入れよく混ぜてからマヨネーズをいれる。
6. 卵は殻をむいて半分に切る。
(あまり小さくしない方がいいです)
7. 全部の材料をマヨネーズソースの入ったボウルにいれて混ぜ合わせる。
8. サラダ類をひいた器に盛り付けてトマトなどを飾ざって出来上り。