



竹鶏かわら版

9月号（16号）



お盆がすぎてもいつまでも蒸し暑い日が続いた8月でした。だから、9月になってカラッとした秋晴れの日がたくさん続くといいな～と思っています。今年のお米はおいしくなるようにね。

今年の秋は、宮城の蔵王あたりに行ってみてはいかがですか？不動滝の風景がとても綺麗なので載せてみました。それとすすきも！

何となく秋の風景は寂しげで…。いいですね。9月はまだ残暑が厳しかったり、（朝方）急に寒くなったりと夏と秋が入れ替わってるみたいです。だから体には気をつけたいとね。

蘇日風
ら本土
せ人に
て対し
くする
れるの
の主配
か体り
も性は
しと良
れ識を
せん。

四季の
いもの
まも生
きつる
づるに
いい懐
いでか
し中し
で、い
郷愁と
ともに
に道
の風
景。

必静日
要か本
でにと
は振いう
なり返ち
かつを
とみる風
と思土
いますを
ことも

少物飽
し質く
無文なき
理明き
をしへの
挑戦と
によつて
かもし
れ翻弄
ませ
せん。

変日そ
換本の
をの感
遂豊動
げかは
てな新
き近代
まし国
した家
へと戦
を育み
ながら
を生み



原風景

【竹鶏物語のオムライス】 （アリエデリス自伝）

【材料】

- チキンライス 4人分**
- とりむね肉・・・60g
 - 玉ねぎ・・・40g
 - ご飯・・・800g
 - ケチャップ・・・80cc
 - バター・・・20g
- オムレツ 4人分**
- 塩・胡椒
 - 竹鶏物語・・・6ヶ
 - 生クリーム・・・20cc
 - バター・・・適量
 - 塩・胡椒

◇作り方

- チキンライス**
1. 熱したフライパンにオイルをきひ玉ねぎを炒める。
 2. 玉ねぎが透き通ったらご飯をいれて更に炒める。（強火で）
 3. バターをいれて塩・胡椒で下味をつける。
 4. ケチャップをいれてよく混ぜる。
- オムレツ**
1. ボウルに卵を割り入れ、生クリーム・塩・胡椒をいれてよく混ぜる。
 2. 熱したフライパン（中火）にオイルとバターをいれて卵を入れる。
 3. 箸などでよくかき混ぜる。
 4. フライパンの手前を持ち上げて箸で卵を手前から向こう側によせる。
 5. 形をととのえて出来上がり。
 6. チキンライスの上のにせる。