様　　次回発送は，　月　日頃です。

竹鶏かわら版

3月号（22号）

今年は暖冬なので白石川の白鳥は、例年より早く旅立っているようです。少し寂しい気がします。暖かくても、もう少し居てくれてもいいんじゃない。寒い処に住む動物にとってはつらいのかな？

3月は桃の節句"雛祭り"です。此処白石には"人形の蔵"と鎌先温泉に"白石弥治郎こけし村"があります。そこには、雛人形がたくさん見られるので是非行ってみてください。子どもの頃から人形を見てると何故か人形に見られてる気がするんですが私だけ？

【伝える料理、伝える食習慣】

家庭には代々伝わる味の記憶があります。おばあちゃんのお煮しめ、おかあさんのバラ寿司など…。いわゆる『おふくろの味』というものがどこの家庭にもあるはずです。

食事を作る人、食べる人、食習慣が伝わっていくためには欠かせないかもしれません

料理をするのは食べてくれる人がいるからと言うのが本音でしょうか。「おいしいね。」と声に出して言われると嬉しくて手抜きもなくなりますよね。

手近な材料を使って、手早く作れて、美味しくて、栄養バランスがよいというのが、家庭料理の基本です。これからも変わらないでしょう。そして、食べるときには、食べ物の話をして「これは、どこそこの〇〇じいちゃんがつっくた〇〇だよ」とか、みんなでいっしょに「おいしいよ」と言いながらたべるのがいいですね。

桃の花

つくし

ふきのとう

"チョコレートとバナナのムース"
（佐々木シェフ・地域食材研究家）

【材料】４人分

牛乳	・・・２００ｃｃ
グラニュー糖	・・・４０ｇ
竹鶏物語卵	・・・２個
バニラビーンズ	・・・１／８本
ゼラチン	・・・１５ｇ
バナナ	・・・３００ｇ
チョコレート	・・・１００ｇ
生クリーム	・・・２００ｃｃ
グラニュー糖	・・・２０ｇ
ラム酒	・・・適量

◇作り方

(1) 牛乳にバニラビーンズを入れて温める。
(2) 卵黄にグラニュー糖をいれて混ぜ合わせ、(1)を入れて湯煎で火をいれる。
(3) あらかじめふやかしておいたゼラチンをいれて溶かし渡す。
(4) ミキサーに(3)とバナナとチョコレートを入れてミキシングして冷ます。
(5) 生クリームを グラニュー糖と共に８部立てにする。
(6) 冷えて４と５を混ぜ合わせてラム酒で香りをつけて出来上がり。