



竹鶏かわら版

12月号 (31号)

今年もあとわずかにになりました。
今年一年、竹鶏物語を御愛食頂きありがとうございました。
竹鶏スタッフ一同お客様に感謝し、また、来年もたくさんのお客様の笑顔にお会い出来るようにと一層努力していきたく思っております。



～生産者の存在貴重～

家庭の味、地域の味を伝える＝食べる技術を伝えるのも地産地消の一つである。食育とは、足元の食のすごさに気づくことだと思えます。毎日の食のありがたいと思うことが大切！そこに家庭や地域の知恵が残っているのです。

我が町の食について一緒に考える仲間が、地域ではないか？良い米の評判を知らせるなど、たくさんのかかわり方があります。産直給食、旅館との連携などこれからの食育は、子どもたちへの教育だけではなく、大人たちの地域の食にたいしてのかかわりを広めていくことだと思えます。

蔵王・白石に住む幸せは、隣人に農業をする人が大勢いることです。それをその人だけの努力にしないでわたしたちは、いろいろな形でかかわらなければならないのです。

ポインセチア

・11月から12月頃よく見かけ
る。まっ赤。
(ほんとうはまんなかの黄色い部分
が花)。
なんとなく「クリスマス近し」とい
う感じ。
赤と緑の組み合わせがきれいです
ね。
・アメリカの駐メキシコ大使のポ
インセチア氏が
メキシコで発見し、アメリカ帰国
後に紹介して
広まったことから「ポインセチア」
になった。

「風邪をひいたら卵酒が効く」 竹鶏物語の卵酒

(佐々木シェフ・地域食材研究家)



<材料>

- ・竹鶏卵白 1個(全卵でも)
- ・日本酒 20cc
- ・黒酢 大さじ1
- ・しょうが汁 小さじ1
- ・牛乳 400cc
- ・はちみつ 大さじ2

◆新・卵酒の作り方◆

- ・卵白を白っぽくなるまでよくほぐす。
- ・ほぐした卵白に、黒酢・しょうが汁を入れて混ぜ合わせる
- ・鍋に牛乳、ハチミツ、日本酒を入れる
- ・混ぜ合わせた牛乳を、70度になるまでゆっくり火にかける
- ・70度になった牛乳を少しずつ、かき混ぜながら
ほぐした卵白に加えてできあがり。

※卵白には風邪に効果を発するという「リムキーム」が含まれてい
るが、

それは温度が70度以上になると壊れてしまう。

リムキームを効果的に摂取するために、牛乳は70度以下で。
※加熱する場合は、お酢を入れる事で、リムキームは安定する。