

3月
3日

ひな祭り献立紹介

来月3月3日はひな祭りということで今回はひな祭りレシピの紹介です☆

手こね寿司



- (1)米は洗ってザルに上げて30分おき、分量の水と「ほんだし」を入れて普通に炊く(時間外)。
- (2)Aを煮立てて、冷ます。かつおはそぎ切りにし、冷ましたAに漬け込む。
- (3)Bを煮立てて冷まし、すし酢を作る。
- (4)青じそとしょうがは細切りにする。
- (5)(1)に(3)のすし酢をふりかけ、切るように混ぜる。すし飯が温かいうちに、(2)の漬け汁を適度にふりかけ、かつおを加えて混ぜ合わせる。
- (6)器に盛り、(4)と刻んだのいを散らす。

材料	分量 (4人分)
米	2合
「ほんだし」	小さじ1
水	カップ2
かつお・1/4身	400g
青じそ	8枚
しょうが	20g
Aしょうゆ	大さじ5
Aみりん	大さじ2
A「ほんだし」	小さじ1/3
B砂糖	大さじ4
B酢	大さじ6
B「瀬戸のほんじお」	小さじ1
のい・刻む	1/2枚

* 三重県の郷土料理

はまぐりのお吸いもの



材料	材料 (4人分)
はまぐり・小(砂抜きしたもの)	8個
菜の花	8本
水	カップ3・1/2
「ほんだし こんぶだし」	小さじ1
A酒	大さじ1
A「瀬戸のほんじお」	小さじ1/2

- (1)はまぐりは両手でもおようにして洗い、水気をきる。
- (2)鍋に(1)のはまぐり、水、「こんぶだし」を入れて火にかける。煮立ってきたら、弱火にし、はまぐりの口が開くまで煮て、アクを取り、Aで調味する。
- (3)菜の花は切り口を少し切り落として洗い、サッと塩ゆでする。すぐに冷水に取って冷まして水気をしぼり、長さを3等分に切る。
- (4)(2)に(3)の菜の花を食べる直前に入れてひと煮し、器に盛る。

「味の素 KK レシピ大百科より引用」

【編集後記】 次回は3月3日に第33号が発行されます。ちなみに3月3日は登米事務所所長伊藤の誕生日です。さらに登米事務所菅原も今年33才を迎えます。皆さんの3にまつわる情報お待ちしております

桜通信 Vol. 32



南三陸歌津復興支援情報紙「桜通信」
発行：社団法人 アジア協会アジア友の会
JAFS <http://www.jafs.or.jp/>
東日本大震災復興活動拠点「登米事務所」
〒987-0601
宮城県登米市中田町石森字小人町 71-2
「たいわ館」内 tel・fax 0220-44-4301
編集人：伊藤寿郎
発行日：2012.2.18 (隔週土曜日) 700部

次の春、桜を見るまでちから合わせて、寄り添いあって、一緒に進みましょう。

歌津の皆さま、こんにちは。アジア協会アジア友の会です(^^)
先日通信の取材先で『葦の浜の初物メカブ』をご馳走になりましたがとても美味しく
て驚きました!!初物情報ありましたらどしどし情報をお寄せください(-^o^-)
それでは32号のスタートです!!

再開 しました

美容ビューティ・パルコ

今回お伺いしたのは、「美容ビューティ・パルコ」さん。
伊里前で約28年間営業していましたが、震災でお店は流失。
今は自宅の倉庫を改装して、中山で再開しています。



三浦 洋子さん

お店が再開したと聞きつけて、
遠くから来てくれるお客さんがいる…
とてもありがたいです。

と話すのはオーナーの三浦洋子さん。
今お勧めなのが「ヘッドスパ」
洋子さんが体験した頭のかゆみがきっかけで、
頭皮のケアの大事さを改めて感じたそうです。

毛穴づまりは頭皮と髪の大敵!!
トラブルの元凶!!
毛穴クレンジング&マッサージで地肌ケアしましょう。
20分程で終わります。お忙しい方もどうぞ♪

カット・フローはもちろん、
おしゃれ染め・白髪染めを行っています。
着物の着付けもしていますので、ぜひご相談ください。

美容 ビューティ・パルコ

Tel 0226-36-2516

営業時間 8:30~18:00

定休日 毎週月曜日、第3日曜日



Google マップ - ©2012 Google

4月
スタート!!

石泉ふれあい味噌工房



「石泉ふれあい味噌工房」の皆さん

いよいよ4月1日にスタートすることが決定しました「石泉ふれあい味噌工房」
震災前は農協で味噌作りに携わっていた写真の皆さんが、中心となってこれまで設立準備を進め、今後の運営も行なっていきます。皆さんご存知の方々がばかりだと思えます(・▽・)
この加工場の設立までにはたくさんの課題がありましたが、歌津や南三陸町で再び自家製手作り味噌を食べたい、そしてまたみんなにも食べてもらいたいという強い想いでスタートにつなげることが出来ました。地域の皆さんと一緒に「石泉ふれあい味噌工房」で手作り味噌が仕込める日を楽しみにしながら、準備に励んでいます☆

木

こうやって使えます(^▽^)

- ①材料を持ち込んで、自分で仕込む
 - ②材料を持ち込んで、加工場に仕込みは頼む
 - ③材料は加工場に準備してもらい、自分で仕込む
 - ④仕込み味噌を購入
 - ⑤麹のみ購入
- ※大豆や米だけの持ち込みも可能です



麹作りの様子



石泉活性化センター隣の現場の様子

～オープンまでの予定～

- 3月1日 利用者募集開始
- 3月中旬 「石泉ふれあい味噌工房」完成
- 3月下旬 「石泉ふれあい味噌工房」試運転
- 4月1日 「石泉ふれあい味噌工房」運転開始

みなさん館

建設場所とオープン時期変更のお知らせ

以前、桜通信で紹介した「みなさん館」建設予定地からほんのすこ〜し建設場所が変更となりましたのでご連絡いたします。
新たな建設地として確定した場所は平成の森の入口で旧アスリートやまうちさん跡地となりました。すでに瓦礫撤去等の作業は始まっていますので、何が建つのかなぁと思われた方もいるかと思います。あの場所に「みなさん館」が建つことに決まりました。現在作業中の土地では、あおぞら食堂さんも営業をされておりますので、どちらもよろしく願いいたします。



Google マップ - ©2012 Google -

計画地の変更に伴い

オープンの時期も伸びてしまいました。
正式な時期はあらためてご案内しますので
もう少しお待ちくださいね。

ペール缶ロケットストーブ

ペール缶ロケットストーブって何？
少ない燃料で誰でも簡単に持ち運び可能で
美味しいご飯等を作れる簡易ストーブです。
このロケットストーブを歌津の皆さんの希望を聞きながら
作って回っているのが福島に住む石井さん。
なんと平成の森では100台以上を制作したそうですΣ(´Д`)



実物



石井さんの後ろ姿

もし興味をもたれた方はこちらまで
石井さん Tel 080-6321-3702

HP <http://hee3hee3.exblog.jp/> (作り方が掲載されています)

※ちなみにロケットストーブはなんと現在3ヶ月待ちだそうです!!