

1月20日は、二十四節気の大寒ですね。この時期の寒気や水を利用して作られる食べ物が、凍み豆腐・寒天・酒・味噌等ですね。子供と一緒にすり鉢がなくてもナイロン袋を使うやり方で味噌作りを楽しんだ話を聞きました。この季節ならではのものにチャレンジしてみるのもいいですね！（清）

庄内の冬は、「寒鱈汁」がうまい！

庄内の冬の味覚と言えば、寒鱈汁。寒の時期に獲れる真鱈の「身」はもちろん、「内臓やアラ（骨など）」を全部余すところなく使います。味噌仕立てで、好みによりほかに入るのは、豆腐と長ネギぐらいというシンプルさ。この時期、磯場で採れる岩ノリだけを入れるという人もいます。

鱈は、高タンパクで低カロリー、ビタミンDを豊富に含んでいるので、健康にもいい食材。白身の部分はさっぱりとした食感で、どんな味付けでもおいしくいただけます。昆布じめにしたり、蒸したり焼いたり、酒粕や醤油漬、味噌漬など用途は広く、身以外のアラと呼ばれる内臓や骨、ヒレなども捨てるのはほとんど無く、むしろ、このアラ（ドンガラ）が寒鱈汁の主役となります。

さて、おいしい寒鱈汁とは・・・。おいしい寒鱈汁の作り方の一例をご紹介します。あったかい寒鱈汁を食べ、寒い冬を乗り切りましょう。



《材料（4～5人分）》

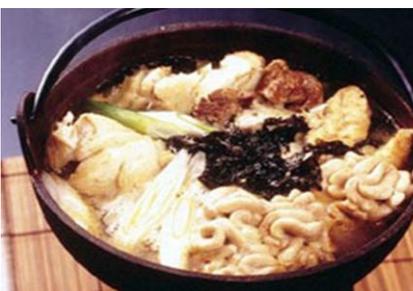
寒鱈	半身分 (頭、内臓のついたもの)
長ネギ	1本
豆腐	1丁
岩ノリ(あれば)	適量
味噌	適量
塩	少々
日本酒	適量

《作り方》

- 1 寒鱈の内臓(胃袋など)は中身を取り除いてしっかり洗いぶつ切りに。身とアラもぶつ切りにして、白子と肝は別にしておく。長ネギは斜め切り、豆腐は8等分くらいのさいの目切りにする。
- 2 大きめの鍋でお湯を沸かし日本酒を入れる。さらに、一口大に切った肝を入れる。
- 3 寒鱈の内臓、身、アラを鍋に入れ、あくを取りながら煮る。
- 4 火が通ったら、味噌や塩で味を整える。
- 5 白子とお好みで豆腐、長ネギを入れ、ひと煮立ちさせたら器に盛り付け、岩ノリを載せれば完成。

注意 煮ている間は身の煮崩れを防ぐために、あまりかき混ぜすぎないようにする。

<http://www.tsuruokakanko.com/cate/p0352.html>



【1・2月の予定】

<p>1/19 月</p> <p>20 火 「陶芸教室」参加申込み×切日</p> <p>21 水</p> <p>22 木</p> <p>23 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 ※ 編み物に加え、布地を使ったソーイングや健康相談もできます。 ※ 出入り自由ですので都合のいい時間においでください。 ※ おしゃべりだけでもOKです。「ホッと一息」できる場所です。 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00～18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648</p> <p>24 土</p> <p>25 日 由良寒鱈まつり2015 11:00～ 会場:由良コミュニティセンター ※ 注意) 売り切れ次第終了 ※ 問) 由良自治会 0235-73-4141</p> <p>26 月 心もゆるめるヨーガ教室 10:00～11:30 会場:にこふる 3階 栄養指導研修室 ※ 自分にご褒美、リラックスタイムはいかがでしょう</p> <p>27 火</p> <p>28 水</p> <p>29 木</p> <p>30 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p> <p>31 土</p>	<p>2/1 日 陶芸教室(1回目) 10:00～12:00 会場:鶴岡アートフォーラム 自分だけのお皿を作りましょう。 3/1(日)に2回目を開催し、「窯出しと作品鑑賞」を行ないます。 ※ 材料費 ひとり 500円(粘土代) ※ 1回だけの参加でもOKです ※ 申込み、問) 鶴岡市社会福祉協議会 生活支援相談員 ☎0235-24-0053 ※ 詳しいことは、支援だよりNo.161に同封のチラシをご覧ください。</p> <p>2 月</p> <p>3 火 節分</p> <p>4 水 立春</p> <p>5 木</p> <p>6 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p> <p>7 土 シルク&アパレルフェア 2015 10:30～ 会場:マリカ市民ホール アパレル商品アウトレットと鶴岡の特産品シルク製品の即売会 ※ 問) 山形アパレル工業協同組合 0235-29-7717</p> <p>8 日</p> <p>9 月</p> <p>10 火 避難者相談会 12:00～15:00 会場:市役所4階ロビー ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。</p>
---	---

