

「食べることは 生きること」

りかのひとりごと

2024年6&7月



洗濯物がすぐ乾く気持ちの良い毎日です。
年長さんが育てているお野菜さんもススス成長し、収穫が始まりました。

トマトはお部屋でカットしていただきました。ピーマンと胡瓜は私に託されました。
ちよちよと調理してから配ると

「美味し〜い!」「お代わり〜!!」と弾むような声が飛び交いました😊

そして「家では食べないのに、美味しかったと言うので、レシピを教えてください」
などという、嬉しい連絡ノートが届きました♥

レシピというほどではないのですが、どのように作ったかをご紹介します。



《ピーマンさん》

数少なかったので、玉葱のざっくりした微塵切りをバターで炒め、
同じように、カットしたピーマンを加え、ケチャップか白だしのどちらで
味付けをしようか迷いましたが、白だしを選び、少し入れました。それだけです😊

💡 白だしもケチャップもバターも、安心安全な「生活クラブ」さんからの調達品です。



《胡瓜くん》

太めでしたが、2本しかなかったなので、縦半分になり、それから薄く切りました。
軽く塩をまがし、少し水分をとってから、「浅漬の素」を加えました。
毎年、これで終わりなのですが…。

ちょうど、町内の料理上手なお友達から「手作り玉葱麴」をいただいたところでした。
何とも言えない深い甘みがあるのです。

好き嫌いに分かれてしまうかな…と思いましたが、麴は「国菌」だそうなので、加えてみました。



「胡瓜、大好きだから、いっぱい入れて!」「私は少しにしてね。本当は嫌いなの」
などと言いながら、食べた全員が「美味しかった」と言って完食してくれました!

ピーマンも胡瓜も、食わず嫌いのお子さんが若干名いましたが、きっと近いうちに、一口でも食べられる
ようになることでしょう😊

子ども達の口に入るものは、日頃から、なるべく添加物の少ない食材を使っていきたいですね。

夏祭りには、生活クラブさんのご厚意で、100円という特別価格で、
ウインナー、フレンチポテトフライ、ミニゼリー、ビスケットを提供してさせていただきます。

ウインナーには、生活クラブさんイチオシのケチャップも付けられます。
ぜひ、お試しください。

そして全て売上金を父母の会に寄付してさせていただきます。
先着70人分なので、皆さん早めにご利用ください♪



ありがとう
ございます