

クロソイのお魚すいとん

材料 (4人分)

クロソイ: 200g 小麦粉: 150g 油:
 小さじ1 ごぼう: 1/4本 じゃがいも:
 1個 大根: 約5cm にんじん: 1/3本
 白菜: 2枚 こんにゃく: 1/2丁 長ねぎ:
 1本 みそ: 大さじ3 あら汁: 4カップ しょうが:
 1かけ

作り方

- 1 小麦粉は水を入れ、べとつかない程度にこねておく。
- 2 ごぼうはささがきか薄い千切りにして水につけ、ざるにあげておく。じゃがいもは一口大に切って水につけておく。大根、にんじんは約3mmの厚さのいちょう切りに、長ねぎは小口切りに、白菜、こんにゃくは短冊切りに、しょうがは針のように細く切る。
- 3 クロソイは食べやすい大きさに切り、小麦粉をつけてさっと油で焼いておく。
- 4 なべにあら汁を入れ、じゃがいも、長ねぎ以外の野菜とこんにゃくを入れて煮る。
- 5 材料がほぼ煮えたら3のクロソイと長ねぎ、みそを入れ、1を一口大に薄くちぎりながら入れる。
- 6 5のすいとんが透き通ってきて、中まで煮えたら器に盛り、2のしょうがを上を飾って出来上がり。



わが家の食卓

・クロソイのお魚すいとん



(1人分栄養価
 総エネルギー285kcal)



室蘭市食生活改善
 推進員協議会
 あしたば
 明日葉の会

今回紹介する「クロソイのお魚すいとん」は、クロソイのあら汁と豊富な種類の野菜が入ってとってもヘルシー。クロソイは煮くずれしないよう、野菜が煮えてから入れると良いでしょう。 「明日葉の会」では、市の魚クロソイを家庭でも味わえるレシピ集を作りました。栄養たっぷりでおいしい、和・洋・中の料理がたくさん掲載されています。クロソイレシピ集の詳細は佐々木会長(☎412388)まで。

室蘭豆知識

20歳の門出を 祝う成人祭

1月12日は成人の日。「大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日」とされている。長年1月15日であったが、平成12年から第2月曜日に変更されている。

なお、20歳を成人としたのは、中国の古書に由来する。中国では男子の20歳を弱(じやく)といい、元服(げんぷく)式(し)、冠(かんむり)をつけて成人を祝っていた。若者のことを弱冠(じやくかん)というのは、ここからきている。

今年(2023年)は1月11日(日)17時から開催

室蘭市成人祭は、文化センターでの開催が定着しているが、昭和24年に浜町(現・中央町)にあった映画館「大國館」を会場に約300人が出席して行われたことに始まる。昨年は、対象者1千327人のうち、726人が出席。アトラクションでは、小学3年生2人が寸劇を披露。20歳をテーマに「選挙が出来る?」「お酒やたばこが飲める?」という二人のやりとりが展開され「20歳になったら感謝の心を持つんだね」という締めくくりの拍手が沸いた。

今年の成人祭は、例年の月曜開催から前日の日曜日に変更。1月11日17時から文化センターで行われる。対象者は約1千200人。教育委員会主導型ではなく、新成人ら12人の実行委員会が企画・運営を行う。有意義な20歳の門出を期待したい。