

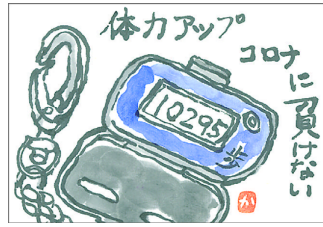
# 新婦人しんぶん

## 新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

## 今週の紙面

- 2面 井選挙で変えよう / 女性ニュース
- 3面 読者のページ / まんが / 短歌
- 4~5面 食料支援を国の責任で / ジェンダー講座 / ホットライン
- 6面 おりがみ / 母の歴史
- 7面 新婦人のページ / 主張 / コロナ禍の学校で



長野・小諸市 布施和子

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです



キノコのマリネを使って  
秋鮭とキノコの甘酢炒め

**材料**  
生鮭2切、お好みの野菜(写真はパプリカ。ピーマン、大根薄切り、太ネギなどもよい)、塩、コショウ、小麦粉それぞれ少々、オリーブオイル(焼く用。菜種、米油などでも可)、キノコのマリネ  
A(砂糖大さじ1/2~1、酢大さじ1~2)、薬味(青ネギ、シソなど)  
**作り方**  
①鮭を切り、塩、コショウ

をふり、小麦粉をはたく。  
②フライパンの底がすべて濡れる程度にオリーブオイルを入れて、①を皮目から中火で焼く。  
③焼き色が付いたら返して、野菜も入れてフタをして蒸し焼きにする。  
④あらかた火が通ったら、キノコのマリネと調味料を入れてからめ、1分程度加熱する。  
⑤皿に盛り、薬味を散らす。

暑かった夏が終わり、食欲の秋が到来！簡単につくれて、転用もできるレシピがあるとうれしいもの。千葉・市川市のお弁当屋・小さな畑と台所「タリトル」の福岡見保さんに教えてもらいました。(材料はすべて2人分)

小さな畑と台所「タリトル」 福岡見保さん



**材料**  
お好きなキノコ(なめこ以外)三種以上300g、ニンニクスライス3~4枚、鷹の爪5~6カット5個、オリーブオイル30~40cc、塩小さじ2、しよゆ(甘めが好みなら)

**作り方**  
①キノコに塩をまぶす。  
②フライパンに、ニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを入れ、弱火にかける。

シンプルに  
いろいろなキノコのマリネ

めんつゆでも)大きじ  
1、レモン汁1個分



**作り方**  
①柿はスライスし、春菊はサツとゆでて、2~3秒に切り、水気をしっかり切る。  
②Aを合わせ、①をあえる。

**材料**  
種無し柿2個、春菊50g  
(お好みで)

**作り方**  
A(砂糖大さじ1、しよゆ大さじ1/2、塩小さじ1、すりごま(白でも黒でも)大さじ3)

## 柿と春菊のごまあえ

③②がジクジクとしてきたら、キノコを入れ、オイルとなじんだら中火にし、フタをする。  
④キノコがしんなりしたら、しよゆとレモン汁を回し入れる。

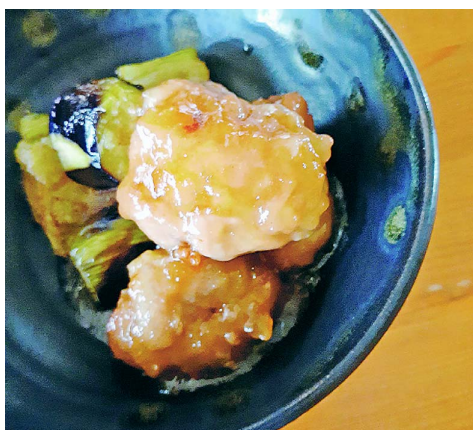
# 秋

# の味覚たのしむレシピ

## 井選挙で変えよう (2面へ)

- コロナ「第6波」への対策を
- 新総裁「安倍・菅政治」継承
- 野党、政権交代で協力一致

## まきまきコロコロ 肉巻きリンゴのショウガ焼き



(作り方は2面)

## 秋に食べたい食材

**キノコ**…食物繊維やビタミンD、ビタミンB群が含まれ、栄養満点のうえ、低カロリー。人工栽培もされていますが、天然ものの旬は9月~11月頃が多い。洗うと風味や食感が悪くなるので、洗わずそのまま調理しましょう。

**秋鮭**…高たんぱく・低脂肪で、アスタキサンチン、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)、ビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。

**柿**…ビタミンC、βカロテンなどが含まれ、肌荒れ予防に。ビタミンCを豊富に含み、乾燥しがちな秋に潤いを保ってくれます。

**サツマイモ**…ビタミン、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。食物繊維も豊富で、腸内環境を整えて免疫力アップ!

