

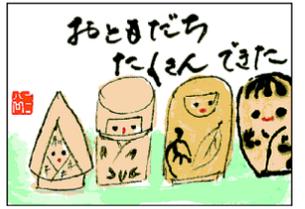
新婦人しんぶん

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、女性の解放を勝ちとります。
- ☆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 ニュース/「共同親権」/国会
- 3面 読者のページ/まんが/短歌
- 4・5面 今こそ憲法を守り、生かす政治を!/ジェンダー講座/ホット
- 6面 朝ドラ『虎に翼』/母の歴史
- 7面 新婦人活動/主張/学校図書館



愛知・豊川市 三谷トミ(82)

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

楽しみながらイタリアン

大阪のイタリア料理レストラン「Lago」のシェフに聞く

パスタなどすっかりおなじみとなったイタリア料理。素材を生かしたシンプルな料理ゆえに、少しのコツでおいしさが違ってきます。大阪でイタリア料理レストラン「Lago」を営む池邊さんご夫妻に、夏野菜を使った定番「ミネストローネ」の作り方を教えてもらいました。

自由度が高い

イタリアンはマンマ(お母さん)がつくる、いわば郷土料理です。高級食材をつかう手の込んだ料理もありますが、基本は庶民的な料理。家にあるもので、一度にたっぷりとつくりまわります。フレキシブルな和食には正式な型がよくありますが、イタリア料理は自由度が高く、レシピの分量はあく

コツは順番

まで目安です。それぞれの家庭の味にして、型にはめなくてもおいしいのがイタリア料理です。

自分の好みで

レシピーにこだわらず、自分がおいしいと思える味や分量をためてみましょう。カポナータは、トマトの酸味と甘味を引き出す料理ですが、そのバランスも人の好みです。酸味があ



野菜のうま味を引き出して 野菜たっぷりミネストローネ

〈材料〉(4人分)

ベーコンスライス100g(厚さ5mmほどのもの)、A(タマネギ1/4個、ニンジン1/4本、セロリ1/2本、レンコン・ゴボウをタマネギと同量、ズッキーニ1/2本、ナス1/2本)、プチトマト17~20個、トマトソース(ダイスカット水煮缶)120g、水250ml、オリーブ油適量(炒め用と仕上げ用)、塩適量、パルメザンチーズ適量

〈作り方〉

- 1 ベーコンは5mm角に切る。
- 2 鍋が冷たい状態でオリーブ油を入れ、ベーコンを入れて弱火で火にかける。
- 3 ベーコンに色がつく間にAの野菜をタマネギ、ニンジン、セロリ、レンコン、ゴボウ、ズッキーニ、ナスの順に、1mm角に切ってそのつど鍋に入れ、弱火で炒める。



鍋を火にかけてから材料を切る

- 4 全部入れたら軽く塩をふり中火で炒める。ベーコンに色がつき、ある程度炒めたら、ヘタを取って半分に切ったプチトマトとトマトソースを入れ、具材より少し多い水を注ぎ、コトコトと野菜が柔らかくなるまで10~15分程度煮る。途中煮詰まりそうなら水を足す。
 - 5 皿に盛り付けて、お好みでオリーブ油やパルメザンチーズをかける。
- ◆今回の野菜が全部用意できなくてもよい。アスパラやジャガイモ、豆類などを加えても。肉料理や魚料理のソースにも使える。



お好みのキノコで キノコとベーコンのクリームパスタ

◆ソースは一晚寝かせ、鶏肉やオムレツにかけてもおいしい (レシピ2面)

イタリア料理はもともと健康食です。スパゲッティにはほとんど塩は入っていないし、オリーブオイルは血糖値を下げる働きがあります。食べて家族が笑顔になるように、つくる人も笑顔の方が絶対いい。楽しんでつくりましょう。(2面へ)

