



12月のレシピ 冬の常備野菜白菜、カリフラワー

粉雪のスープ

〈材料 2人分〉白菜の芯1~2枚、カリフラワー1/4個、タマネギ1/4個、ホタテ缶(小)1/缶、牛乳1カップ、水1/2カップ、塩・白こしょう少々、片栗粉大さじ1/2、粉チーズ、パセリのみじん切り適宜
 〈作り方〉鍋にみじん切りにした野菜と水を入れて熱し、柔らかくなったらホタテ缶を汁ごと入れ、牛乳を加え塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に注いで粉チーズをふりかけ、パセリを飾る。

カリフラワーのカレーピクルス

〈材料 2人分〉カリフラワー1/4株、きゅうり1/2本、パプリカ(赤)1/4個、ピクルス液(ワインピネガー(酢)大さじ1、カレー粉小さじ1/4、砂糖小さじ1/2、塩少々)
 〈作り方〉①カリフラワーは小房に分け、きゅうりは乱切り。パプリカは種を除き3cm角に。②カリフラワーとパプリカを電子レンジで1分半~2分加熱。③ポリ袋にピクルス液と野菜を入れて混ぜ、空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で冷やす。

白菜とグレープフルーツのサラダ

〈作り方〉白菜1~2枚は芯を繊維に沿って長さ5~7cmの細切り、葉はざく切りにする。グレープフルーツ1個は3房分の果汁を絞りドレッシングに、残りは房から出し2~3等分する。器に盛り、グレープフルーツの果汁を混ぜたドレッシングをかける。

白菜とツナの超簡単煮

〈作り方〉白菜は3~4枚をざく切りにする。鍋に白菜、ツナ缶(汁ごと)、水(缶1杯分)、削り節5g、しょう油小さじ1を入れ、火にかける。しんなりしたら酢小さじ1を入れひと煮する。器に盛り、あればユズの皮の千切りを飾る。

白菜とカリフラワーは、冬(11月~2月ごろ)が旬の野菜で、同じアブラナ科の植物です。白い野菜に含まれるインテグリンという成分は、血液をサラサラにしたり、がんを予防する働きがあります。サラダ、スープ、煮物と、どんな料理とも相性が良く、常備しておく便利な食材です。

新鮮な白菜を選ぶには、巻きがしっかりしていて、葉がみずみずしいものを、カリフラワーは、つぼみが固く締まり、白くこんもりしたものを選びましょう。

料理と文=狛江栄養士会

白菜とツナの超簡単煮

狛江のお野菜情報

白菜は駒井町の松坂秀男さん、中島康さんなど多くの農家で、カリフラワーは猪方の栗原繁さんなどが栽培、マインズショップなどで販売する。

どんな料理にもよく合う 血液をサラサラにし、がんの予防に効果

狛WAクラブが12日に荻原健司さんの講演会

「狛江市総合型地域スポーツクラブ」設立準備委員会(富永茂和委員長)が、12日午前10時から中央公民館でノルディックスキー複合選手として活躍したオリンピック金メダリストで参議院議員の荻原健司さんの講演会を催す。荻原さんは、平成14年に選手引退後、子どもたちがウィンタースポーツにふれる教育支援活動を続けており、講演会では「夢をかたちに!!」の演題でスポーツの持つ力や楽しさについて語る。入場無料で定員は100人。主催者は未就学児童の参加は遠慮してと呼びかけている。

総合型地域スポーツクラブは、12年に当時の文部省が出したスポーツ振興基本計画で、22年までに全国の各自治体に1カ所以上つくるとさ

れたのを受け、各地で取り組みが行われている。狛江市では16年の市スポーツ振興審議会の答申を受け、市民がいつでもスポーツや文化活動を気軽に楽しめる場づくりをコンセプトに、20年に準備委員会が発足した。「狛WAくらぶ」の愛称で22年度中にクラブの設立をめざし、体育指導員、体育協会、スポーツ関係者など13人が先進的な取

組みをしている自治体の見学や勉強会などの活動を行っている。昨年12月には、シドニーオリンピック競泳日本代表の荻原智子さんを招いて講演会「まちのスポーツとオリンピック~子供たちに夢を~」を催した(写真)。ことは、市民向けにライフ



セービングのプロを招き、市民プールでウォーターフェスタ(着衣水泳教室)も開催、好評をよんだ。講演会の問い合わせは ☎3430-1111 市教育委員会社会教育課「狛江市総合型地域スポーツクラブ」設立準備委員会事務局。



こだわりの和定食

東野川1丁目の住宅地の一角にことし5月に開店したカフェ&レストラン「グスタフ」は、全国の産地直送の旬の素材を和・洋・中華のさまざまな料理にして、手ごろな価格で提供している。

ランチタイムは午前10時から午後3時。平日と土・日曜・休日でメニューが変わる。平日は日替わり、レディース、チキンカツ、豚しょうが焼き、唐揚げ、こだわり和食など10種。土・日・休日は黒毛和牛のサーロインステーキや産地直送の魚を使ったワンランク上の料理が手ごろな価格で楽しめる。

<http://www.ne.jp/asahi/nogawa/hake/>

野川の四季



野川周辺は紅葉も終わって、すっかり冬の気配。モズ、ジョウビタキ、アオジ、ルリビタキ、カモ類(マガ

モ、コガモ、オナガガモ、ヒドリガモ)など、おなじみの冬鳥が次々とが飛来して、川や雑木林がにぎわいを見せています。

モズには「はやにえ」という習性があります。はやにえとは、冬の食料不足に備えて、イナゴ、バッタ、カエル、トカゲなどを雑木の小枝に刺して蓄えておくものです。河川敷の雑木

あのお店
グスタフ
 ☎5497-1866 東野川1-12-7
 営業=午前9時30分~午後9時 年中無休



産地直送のヘルシーな素材で多彩なメニュー

こだわり和定食は、主菜に魚や鶏肉など油分を控えたヘルシーな素材を使い、3、4種類の副菜、スープ、サラダ、漬け物と品数が多いのが特徴で、幅広い年代に人気が高い。

素材には特にこだわり、産地から取り寄せるほか、野菜は市内や市外の農家と契約している。またパンやパスタ、デザート類も自家製だ。

オーナーシェフの抱晴彦さんは、映画と演劇の勉強のためカナダに留学、ホテルで働きながらフランス料理の腕を磨き、調理師の資格を取得した。帰国後は制作会社を設立、テレビの料理番組などを担当するディレクターとし

て活躍するほか、同店近くにある劇団グスタフの演出も手がける。

厨房には、抱さんのほか若手の料理人(写真右)が2人いる。ランチメニューとほぼ同じ内容の仕出し弁当を作って配達もしており、好評だ。抱さんは「厳選した素材で、お客さまのさまざまな要求にこたえていきたい」と話している。

主なMENU

平日=日替わりランチ	¥800
日替わりレディース	ほか¥900
こだわり和定食	¥1,000
土・休日=本日の魚Dish	¥1,500
サーロインステーキ	¥2,500

(価格は消費税込)



冬に備えて食料備蓄するモズ



を注意して観察すると、このはやにえを発見できます。

野川で越冬したモズは、春になると雄と雌がペア(写真左・右が雄)となって野川周辺の雑木林で子育てをします。初夏には高地へ移動し、秋に再び野川周辺に戻ってきます。

冬は樹木が落葉するため野鳥観察が容易になるシーズン。防寒対策をして野鳥を見に出かけませんか。

文と写真 野川とハケの森の会・桜井浩