

女性部ニュース

営農生活部会「辛南蛮しょうゆ」作りを開催

小海支所女性部 営農生活部

私たち営農生活部では、春に配布された苗のバナナ南蛮を使い、「辛南蛮しょうゆ」を作りました。この苗は、小海支所女性部で今年度、自給野菜運動として取り組んだ配布苗で、女性部員全員に2本ずつ配布した苗です。

9月26日に、農繁期の忙しい中で6名の部員が参加して、北牧楽集館調理室で行ないました。バナナ南蛮の種取りではうっかり素手で作業を始めてしまい、指

がジンジンピリピリしながらも、久しぶりに会った部員の皆さんもいて、和やかな楽しい会話の中での作業となりました。手際よく順調に進み、ピリ辛でちよつと甘めの「辛南蛮しょうゆ」がレシピ通りに仕上がりました。

お茶を飲みながら、出来上がったばかりの「辛南蛮しょうゆ」をきゅうりにつけて食べ大満足の笑顔でした。皆さんもレシピを参考に挑戦してみてください。



辛南蛮しょうゆ

【材料】

バナナ南蛮	200g	しょうゆ	400cc
ピーマン	200g	麴	250g
		砂糖	300g

【作り方】

- ①しょうゆと麴を混ぜて10時間以上おく。
※麴が硬ければ温度に注意しながら熱を加える。
- ②バナナ南蛮とピーマンをみじん切りにし、砂糖を加えて煮る。ヘラでかき混ぜながらプツプツしたらOK。
- ③②をさまし、温度が下がったら①を混ぜて出来上がり♪

- ★バナナ南蛮は種を入れると辛味が強くなります。
- ★麴に熱を入れる時は菌が死なないように注意しましょう。
- ★①のしょう油麴は炊飯器などを使い甘酒と同じ要領で作ると一段とまるやかに仕上がります。
- ★おにぎり、炒め物の味付け、豆腐などにもどうぞ！