

農家の生活改善(8)

牛乳をもっと料理に

—牛乳をじょうずに利用しよう—

◆牛乳料理のご紹介

テレビでみるオリンピックの各競技で日本選手のみせた、あの頑張り、精神力には思わず涙がこぼれる種の感動を覚えました。反面、悲しかったのは体力の相違をまざまざと見せつけられたことでした。

故三木知事は、1人が牛乳を1日に5本飲むことを食生活のビジョンとして持っておられましたが、乳を飲む国と飲まぬ国の違い、食生活の違いを金メダルの数、選手の体格にお感じになった方は多かったと思います。

乳を飲むという上では特権階級である酪農家の皆さんから、日本人の食生活に乳のはいる導火線になって頂きたいと思います。

◎洋風鍋焼うどん

材料 1人分

うどん	1玉
かしわ	30g
ソーセージ	20g
にんじん	30g
玉ねぎ	50g
ほうれん草	30g
小麦粉	10g
油	5g
牛乳	90g
スープ又は水	適量

作り方

- 1、かしわは小口切り、ソーセージは半月型、玉ねぎ、人参はせん切り、ほうれん草は3cmくらいに切る。
- 2、1の材料を炒めておく。
- 3、鍋で小麦粉を油でいり、牛乳、スープを入れてのぼし、2の材料とうどんを入れ、塩、胡椒で調味し、最後にほうれん草を加えてスープ皿に盛る。

◎スパゲッティグラタン

材料

スパゲッティ又はうどん	30g
ソーセージ	50g
玉ねぎ	50g
ほうれん草	10g
小麦粉	5g
油	15g
牛乳・スープ	100g
塩・胡椒	少々
生パン粉	10g
チーズ粉	5g
かき	50g
パセリみじん切り	

作り方

- 1、かきはきれに洗い、玉葱は薄切りほうれん草はゆでて3cmくらいに切っておく。
- 2、小麦粉をいり、牛乳、スープでのぼし、塩、胡椒で味つけしてホワイトソースをこしらえる。
- 3、フライパンで玉葱を炒め、ソーセージのうす切り、ゆでたスパゲッティをホワイトソースでまぜておく。
- 4、フライパンに油を多目に入れ、生パン粉、おろしチーズをしき、3の材料を入れて中火で火を通す。
- 5、皿にフライパンの底にあったところが上になるようにもりつけ、パセリのみじん切りをふる。

◎さつまいものクリーム煮

材料

牛乳	200g
さつまいも	200g
にんじん	20g
ほうれん草	20g

岡山畜産便り 1964.10・11

鯨肉	40 g
砂糖	4 g
塩	少々
胡椒	少々

作り方

- 1、鍋に食べ易く切ったさつまいも、人参、水を入れ火にかけて沸騰したら鯨肉を入れる。
- 2、1が煮えたら砂糖、塩で調味して牛乳を加えて味をととのえる。
- 3、出来上ったら細かく切ったほうれん草を加え胡椒をふる。

——婦人のページ——

この頁は農家の衣食住について考えていくページです。 今月の担当は金光明子さんです。