

心と体においしい



日進伝承料理をつなぐ

◎農政課
☎ 0561・73・2197
☎ 0561・73・1871
✉ nousei@city.nishin.jp

日進市には、受け継がれてきた、たくさん
の伝承料理があります。
人間が健康に暮らしていくには、発酵食
品などの伝承料理は、栄養面でも、また、
家族の笑顔や会話を育み豊かな関係を
築いていくうえでも重要なものです。
ぜひこの機会に、伝承料理をつくって、
豊かな生活をおくりましょう。

簡単に作れる！
季節のオススメ伝承料理

「紅白なます」



【材料】4〜5人分

●ダイコン 150g

●ニンジン 60g (2分の1本程度)

●ユズの皮(黄)適宜(お好みで)

調味料

*酢 4分の1カップ

*砂糖 4分の1カップ

*塩 小さじ2分の1

【作り方】

- ①ダイコンとニンジンは皮をむいて、それぞれ5cmの長さの短冊切りにする。
- ②ボールに①を入れて、ひとつまみの塩(分量外)を振り、手でもんでなじませ15分程おき、しんなりしたら水気をしっかり絞る。
- ③調味料を全て小鍋に入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせ、調味料を冷ます。
- ④②と③を混ぜ合わせ、盛りつける。最後にユズの皮を上に乗る。

もっと地元の伝承料理を学んでみたい人へ

日進生活改善実行グループ

私たちは地産の野菜やお米を、伝承料理として「親から子へ、孫へ伝承していくこと」を大切に活動しています。主な活動内容は市民講座(みそ、梅干し作りなど)開催の他、伝承料理の勉強会(季節の伝承料理)を月1回、第二木曜日に市内の福祉会館や市民会館などで行っています。
伝承料理を楽しみながら学んでみたい！という人の参加を募集しています。ぜひ参加してみませんか？
12月勉強会「豚汁、餅つき」。1月勉強会「ワインコン、カブを使った伝承料理。まんじゅう」。
2月勉強会「みそ作り」。
【市ホームページに、他にも季節の伝承料理レシピ」を掲載しています。】



市ホームページ