

# おこひる通信

2021. 2.

🍓🍰🍓🍰🍓🍰🍓🍰🍓🍰🍓🍰🍓🍰🍓 No. 26

数年ぶりに寒い冬となりました。感染拡大が止まらないコロナウィルスへの

## 簡単おこひるクッキング

### 生姜の炊き込みご飯で体ぽっかぽか



#### 材料：

米 2合  
生姜 1片  
油揚げ 1枚  
薄口しょうゆ 大さじ2.5  
酒 大さじ1  
出汁 適量  
大葉 適量

#### 作り方：

- ① 生姜は繊維を断ち切るように薄い千切り（薄いほどおいしいです）
- ② 油揚げは細めの短冊切りにする。
- ③ 研いだ米を炊飯器に入れ、薄口しょうゆ、酒、出汁を2合の目盛りまで入れ、生姜と油揚げを上にはらき炊く。
- ④ 炊き上がったら千切りの大葉で彩りを添える。

## 2月 February

2月の異名は「如月（きさらぎ）」。  
厳しい寒さに備え、重ね着をする季節という意味がある「衣更着」が転じて「如月」となったという説が有力だそうです。他にも、春に向けて草木が生えはじめるから「生更木」になったという説があります。  
また、中国では如月を「にょげつ」と読むそうです。

## ちょっと脳トレ 都道府県クイズ

全国にはおいしい食べ物がたくさんありますね。  
それぞれの食べ物と、（都道府）県名を線でつなぎましょう。



### ～お菓子編～

ういろう	•	•	京都府
カステラ	•	•	愛知県
赤福餅	•	•	北海道
おたべ	•	•	長崎県
白い恋人	•	•	三重県

### ～農・海産物編～

こんにゃく	•	•	岐阜県
近江牛	•	•	滋賀県
ホタルイカ	•	•	千葉県
富有柿	•	•	群馬県
落花生	•	•	富山県

前号の脳トレの正解。



お困りのことがありましたらご連絡下さい



ホームヘルプステーション

いちいの里

すばる (0263) -87-8754

塩原携帯 090-4442-5843