

長い梅雨の真ただ中、集中豪雨による災害現場や被災地の救助活動などが連日報道されています。今はコロナやオリンピックも心配です。このどうにもならないモヤモヤに気持ちがふさぎます。

組合員の皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。さて、4/23の支部総会、6/24の総代会も終え新年度がスタートしました。とは言え運営委員会も自粛、自粛の中5月は場所を変え6月は中止となりました。

そんな中で何とか夏の恒例の行事、焼肉のたれづくりは出来ないものかと、副支部長と相談して急きよ8/5(木)に講習会を予定しました。たまたま「みんなの健康」7月号のトピックス欄にまんのう支部の記事が載っていますので是非お読み下さい。今回は、その簡単で、美味しく、安いタレのレシピをご紹介します。講習会に参加しなくても、初めてでも出来ると思いますので挑戦してみてください。

支部長 真鍋 090 5913 2593

焼肉のたれ講習会

8月5日(木) 10時~12時 9時半からにんにくの皮をむく作業をしますので手伝える方歓迎です。

吉野公民館 調理室 ☎79-3803

持参する物 エプロン、三角巾、参加費 500円
材料、持ち帰り容器こちらで準備します。

焼肉のたれレシピ

材料	濃い口しょうゆ	20	白いり胡麻	お好みで
	赤みそ	1kg	七味唐辛子(詰め替え用)	15~20g
	砂糖	2kg	にんにく	1kg

作り方

- ① 皮をむいてツルツルになったにんにくと醤油と味噌を何回かに小分けしてミキサーにかける。
- ② ①と砂糖を大きめの鍋に入れ混ぜながら中火でときます。
- ③ 砂糖が完全にとけたら、いり胡麻・七味唐辛子を入れて焦がさないように混ぜながら中火で煮込みます。ぷくぷくと泡が上がってきては混ぜ、泡が上がってきては混ぜること2~3回。決して鍋から離れないように焦がさないように。たれの量が減る程煮込まないように。
- ④ すぐにパック詰めをする時は、流水で冷やします。

※常温でも保管出来ます。冷蔵庫では半年以上~1年でも大丈夫でした。

※にんにくは一晩水につけておくと皮がむきやすくなります。

※長い間冷蔵庫にいられていると上下で濃淡に分かれますので、混ぜてご使用ください。

※商品名は特にこだわらなくてもいいようです。講習会では特売品を使用。