

女性委員会ページ



☆ 女性委員会とダイヤモンドトレイルと豚汁

葛城山の豚汁隊の誕生と現状……

かつて、豚汁の仕込みに夜中まで多くの時間が費やされ困った事がありました。女性委員会へのヘルプ要請が出た時、乾燥野菜研究中の委員会が諸々の意見がありながら引き受け、手伝う中で、乾燥野菜の利用で豚汁作成に費やしていた時間を大幅に短縮し、尚且つうまみが増すという利点が発揮されています。

ということで、女性委員会のメンバーは、様々な具材を事前に乾燥させて準備し担当労山に届けます……今回の葛城山 40k 中継(20K 終了) 地点での豚汁担当は、吹田労山・八尾山の会・西尾労山・キタロウが、中継受付のくすのき山の会共々集い担当していました。

女性委員会の発刊物である「干し野菜山ごはん」……是非ご利用下さい……

干しだいこんステーキ 材料 (4人分) (☆バルサミコソースで味わう！)

干しだいこん (1.5mm厚さ) 4枚、バター (個包装 8g) 2個、

バルサミコ酢 大さじ 1杯半、しょうゆ 少々、はちみつ 小さじ 1/2

クリームチーズ (個包装 18g) 2個、レモン果汁・くるみ (ナッツ類) 適宜

<下準備>だいこんは 1.5mm の輪切りにし、1~2 日乾燥させる。



<作り方>

- ① フライパンにバターを焦がさないように熱し、アルミホイルでふたをしだいこんの両面をこんがり蒸し焼きにする。
- ② クリームチーズ・はちみつ・レモン果汁は合わせておく。
- ③ バルサミコ酢を鍋はだから入れ、弱火で煮つめしょうゆを入れて火をとめる。
- ④ だいこんの上に②をのせ、鍋に残ったソースをかけて、②にくるみをのせる。