

# 千歳友の会 衣・食・住

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人之友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になれます。お問合せは、千歳友の会 (TEL 0123-24-9078) まで。

Instagram アカウント @chitoseetomonokai

## 食 寒い季節に簡単で本格的なスープ

何かと忙しい12月。鍋帽子® を使ったり、コトコト火にかけておくだけで出来るスープをご紹介します。シンプルな材料で、手羽元と野菜からしっかりダシが出て体にもお財布にも優しいおいしいスープです。たっぷり作ってアレンジも楽しんでみてください。

## いろいろアレンジ! 手羽元のスープ

### ★材料 (4~6人分)

- 手羽元 …… 10~12本 (600g~700g)
- 塩(下処理用) …… 小さじ1
- 水 …… 2L
- 塩(煮込み用) …… 小さじ1強
- 長ネギの青い部分 …… 2~3本
- しょうが …… ひとかけ
- にんにく …… ひとかけ
- 酒 …… 50mL
- お好みの野菜 (玉ねぎ、人参、セロリ等) …… 100g以上



### ★作り方

- 手羽元に下処理用の塩を加え揉みこんだ後30分程おき、その後流水で洗いざるにあけて水を切る。
- ①を鍋に入れ、その他の材料を全て加え強火にかけ、アクが出てきたら取り除く。沸騰したら弱火にして蓋をして10分ほど煮る。
- ストーブに1時間以上かけるか、ストーブがない場合は、火からおろし、鍋帽子® やバスタオルを2重にしたもの、毛布など鍋を保温できるものに包み、1時間以上置く。(バスタオルや毛布を使う場合は、新聞紙の上に鍋敷きを置き、その上に鍋を置いた後保温効果が下がらないように全体を覆うように包む。)
- 出来上がったら、お好みで分量外の塩コショウで味を整え、手羽元、野菜を取り除く。手羽元は骨を取り除き、肉はスープに戻して食べられる。料理によっては、骨付きのまま使う。

### 活用法

- ◆ 鶏白湯風、サムゲタン風にして体温まるスープとして
- ◆ 玉ねぎ、人参の他にジャガイモ、キャベツなども一緒に煮込みポトフやスープカレーに
- ◆ 出来上がった手羽元のスープに、さらにカツオ節や昆布を加え出汁を取り、すりおろしにんにく、塩、醤油等で味を整えて無添加のラーメンスープとして

### サムゲタン風



### ポトフ風



※使う野菜は、クズ野菜でもよく、皮や先端などとおき冷凍しておくくと便利。セロリは葉の部分を使うと良い。



**車買取専門店**

**車売るなら**

**チョイモ**

**で決まり!!**

買取価格が5万円以上で  
**商品券 2,000円**  
プレゼント!!

注文販売  
免許返納  
お手伝いいたします

代表 西條 知弘

0120-099-454

北広島市新富町西3丁目1-3  
ウィズユー観光ビル西1F-B  
TEL 011-398-3454

マツダ じゆん工業  
江別 46 広島本通 恵庭  
ラーメン山岡家 不二家

0120-099-454

**牛たん 復活!!**

食べ放題に

ご予約はこちら  
**TEL 0123-26-5529** 千歳市東郊1丁目6-10

■営業時間/16:00~23:00 (Lo 22:30) ■定休日/火曜日(年末年始は12/31~1/2まで休業)

**BJ CLASSIC COLLECTION**

PRODUCED BY  
**BROS JAPAN**  
CO.,LTD.

取扱ブランド  
OLIVER PEOPLES LOS ANGELES  
AQUALIBERTY  
Ptolemy 48  
Y2  
POLICE  
agnès b. 匠 角矢 甚治 野住  
FURLA  
tonysame: EVE UO BLUE

**Wink**  
By OHMACHI

メガネのウインク By OHMACHI 営業時間/10:00~19:00

北広島市大曲工業団地7丁目3-4 ジョイフルAK大曲店1F TEL 011-398-3650  
定休日/ジョイフルエーカー大曲店の営業日に準じます。 https://meganenowink.jp/

取扱ブランド

OLIVER PEOPLES LOS ANGELES  
agnès b. 匠 角矢 甚治 野住  
AQUALIBERTY  
Ptolemy 48  
Y2  
POLICE  
FURLA  
tonysame: EVE UO BLUE