

# 長谷川朝子のアイデアノート



## お正月編

あけましておめでとうござい  
ます。今月からスタートした長  
谷川朝子のアイデアノート。生  
活、ファッション、仕事場など  
で「ああしたらいいんじゃない  
か?」「こうしたらどうかし  
ら?」と浮かんだ小さなアイデ  
アをご紹介します。

ちよつとしたひと工夫で生活  
を楽しく、人生を豊かに送れた  
らと思っています。



上に飾ります。

◆おせち料理：簡単すぎて料理  
と言えるかどうか…。

### 【エビの酒蒸し】

エビのように腰が曲がるまで長生  
きできます  
ようにと願  
いを込めて。



- 1、エビは殻付きのまま塩水で軽く洗い日本酒をたっぷりかける。
- 2、蒸し鍋にエビを入れ、塩をばらばらと振り掛けて中火で蒸す。
- 3、沸騰したら弱火にする。さらに10秒たったら火を止め、1分程度おいてからふたをあけ盛りつける。(蒸し器の汁は、雑煮のだしに使います)

【きんぴらゴボウの巣籠もり】  
子孫の繁栄を願って。

- 1、ゴボウはいつもよりも細かい千切りにする。



- 2、フライパンに油をひき、1を炒めたら砂糖、みりん、酒、しょうゆを加えて味を調え、しんなりするまで炒める。
- 3、きんぴらゴボウを鳥の巣のように器に盛ってゆでたウズラの卵をトッピング。

サンショウの葉を利用した箸置き。トレーは喜多方のケヤキの漆塗りでちよつと豪華に演出。



### 長谷川朝子さん

福島市在住。声楽家・ハーブ奏者。長谷川音楽事務所、長谷川音楽スクール代表。大学講師やラジオのパーソナリティー、福島民友新聞連載「うたのふるさとを訪ねて」を執筆。また、全国の学校を回る演奏活動、番組審議委員、コンクール審査員を務めるなど多方面で活躍中。2013年に第23回みんゆう県民大賞芸術文化賞を受賞。

