



～甘酒～



甘酒はアルコールをほとんど含まない甘い飲み物です。

蒸煮した米に米麴を加えて、55℃前後で約8時間保温すると、米麴にあるアミラーゼという酵素が米のでんぷんに作用しブドウ糖ができます。そのため、砂糖を含まなくても甘い飲料ができます。

現在は市販品も多く出回っていますが、昔から庶民の手作りの甘味飲料として親しまれ、一夜酒とも呼ばれてきました。

今月の手作りおやつ さくら餅(関東風)



<材料> 10個分

- 薄力粉…80g
- 白玉粉…20g
- 砂糖…50g
- 水…125ml
- 食紅…少量
- サラダ油…適量
- こしあん…200g (20g/個)
- 桜の葉(塩漬け)…10枚

<作り方>

- ①薄力粉をふるう。
- ②こしあんは10等分にして丸める。桜の葉は水に10分程さらし、水を切る。
- ③白玉粉に食紅を溶かした水を少しずつ加えて混ぜる。
- ④③に薄力粉・砂糖を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤弱火で熱したホットプレート又はフライパンに油をひき、③の生地を小判型(7cm×12cm程)に広げる。
- ⑥色が変わったら裏返して両面焼き、粗熱をとる。
- ⑦あんを生地で包み、桜の葉を巻く。

生地は弱火で焼き、焦げ目がつかないよう気をつけましょう。
道明寺粉を蒸した生地にあんを包んだものは関西風のさくら餅と呼ばれています。



～節分～



節分はもともと各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことを言い、「季節を分ける」ことを意味しています。

一般的には立春の前日を指す場合が多く、旧暦では冬から春に変わる立春が年の始まりとされ、重要視されたためだと考えられます。

昔の大晦日にあたる日ということで、そばを食べる習慣もあるそうです。

今月の手作りおやつ クレープ



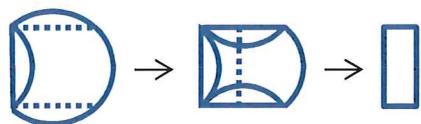
※写真は3人分

<材料> 4人分

クレープ生地…4枚
バナナ…1/2本
イチゴ…2個
黄桃缶…2つ割り1個
チョコスプレー…8g
生クリーム…50ml
砂糖…大さじ1
レモン汁…適量

<作り方>

- ①バナナはいちょう切りにしてレモン汁をふりかける。
- ②イチゴはヘタを取り、黄桃缶と共にいちょう切りにする。
- ③生クリームを氷水で冷やしながら泡立て、砂糖を加える。
- ④③に切った果物、チョコスプレーを加えて軽く混ぜる。
- ⑤クレープ生地を広げ、④を入れて包む。



恵方巻きにちなんで、クレープを太巻きのように包みました。手で持つことができ、食べやすくなります。
果物は、小さめに切ると巻きやすいです。





あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

～きんかん(金柑)～



きんかんの旬は11月～1月です。

果実は柑橘類の中で最小です。

柑橘類は皮に栄養が多いのですが、ほとんどは皮をむかなければいけません。しかし、きんかんは皮が甘く、皮ごと食べられます。

ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。

今月の手作りおやつ

フレンチトースト(きんかんソースかけ)



※写真は1人分

＜材料＞ 2人分

フレンチトースト

食パン(6枚切り)…2枚

鶏卵…1個

牛乳…200ml

砂糖…小さじ2

食塩…少々

バター…小さじ2

ソース

きんかん…4個

はちみつ…50g

＜作り方＞

- ①きんかんは横半分に切り、竹串で種を除き、薄くいちょう切りにする。
- ②保存容器に①を入れ、はちみつを加える。冷蔵庫で1日置く。
- ③卵を溶き、牛乳・砂糖・食塩を加えて混ぜる。
- ③食パンを横半分に切る。③の液に片面2分程浸す。
- ④フライパンにバターを熱し、弱火～中火で片面4分程焼く。
- ⑤両面に焼き色が付いたら、皿に盛りつけ、②のソースをかける。

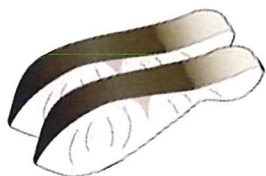


☆時間がないときはきんかんの種を取り、皮ごと細かく刻み、はちみつと混ぜてください。

☆食パンは横に切ることで、液が浸み込みこみやすくなります。



～たら～



鱈（たら）は、十分に脂がのっている冬が旬の魚です。真子はまだらの卵巣で、一般的にたらこと呼ばれているものは、すけとうだらの卵巣の塩漬けです。

たらは肝臓に脂質を蓄積しており、筋肉中の脂質は少ないのが特徴です。

今月の手作りおやつ 豚汁



＜材料＞ 5人分

豚肉…60g	椎茸…1個
ごぼう…40g	ねぎ…15g
里芋…中1個	だし汁…800cc
大根…40g	味噌…50g
人参…30g	サラダ油…小さじ1
白菜…1枚	ごま油…小さじ1

＜作り方＞

- ①ごぼうはささがき、里芋・大根・人参はいちょう切り、白菜は短冊、椎茸はスライス、ねぎは小口切りにする。ごぼうは酢水につけてあく抜きをする。
- ②厚手の鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ③ねぎ以外の野菜を加えてさらに炒める。
- ④だし汁を入れて、あくを取りながら煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら味噌を溶き入れる。
- ⑥器に盛り付け、ねぎを飾る。

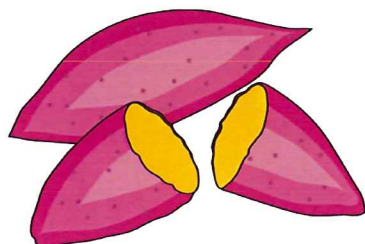


ごぼうはピーラーを使ってささがきすると、歯の弱い方でも食べやすくなります。

サラダ油の代わりにごま油を少し入れると、風味が増します。



～さつま芋～



多力
にーい
常β加作
にやれを冷
非維ま熱。テす
ど織含はす
な物にCでトし
紫、食富ン微一し
川、豊ミ特イご粘
山。でがタがス裏、
やすんCビのやにく
ままふんのい羹ちく
ずりんミ芋な羊うに
ああでタま少のいし
紅がはじつが芋熱し
や種分やさ失まはこ
赤品成ン。損つき裏
紅の主テすもさとし
く口まてるるり

今月の手作りおやつ スイートポテト



＜材料＞ 6個分

さつま芋…250g (皮なし) 小2本程

砂糖…30g

クリームチーズ…50g

牛乳…40cc

シナモン…少々

黒ごま…少々

卵黄…1個

みりん…小さじ1



＜作り方＞

- ①さつま芋は皮をむき、1cmの輪切りにして水に浸す。
鍋にさつま芋・水を入れて軟らかくなるまで茹でる。
- ②お湯を切り、さつま芋が熱いうちにマッシャーやフォークでつぶす。
滑らかに仕上げたいときは裏ごしする。
- ③②に砂糖・クリームチーズ・人肌に温めた牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
お好みでシナモンを加えて混ぜる。
- ④③を6等分にして、好きな形に成形し、天板に並べる。
- ⑤卵黄とみりんを混ぜ、④の表面にはけで塗る。上から黒ごまを飾る。
- ⑥200℃に予熱したオーブンで、10分～15分程焼く。

今回はバターの代わりにクリームチーズを使用したスイートポテトです。
バターを使用するよりもエネルギーを抑えることができます。



～ココア～



ココアはチョコレートと同じカカオ豆を原料としていますが、カカオ豆の脂肪分であるココアバターを取り除いて作られたものがピュアココアになります。

ココアには抗酸化作用のあるポリフェノールを豊富に含んでいます。また、リグニンという食物繊維も含まれ、便のかさを増やして腸に刺激を与える効果があります。

今月の手作りおやつ 南瓜の蒸しパン



＜材料＞ 4個分

薄力粉…80 g

ベーキングパウダー…4 g

牛乳…80cc

はちみつ…大さじ1

砂糖…15 g

南瓜…50g

南瓜（飾り）…10g

サラダ油…小さじ2



＜作り方＞

①南瓜50gは皮をむいて蒸し、マッシュ状にしておく。

飾り用は、生のままサイコロ状に切っておく。

②薄力粉、ベーキングパウダーはふるっておく。

③①の南瓜に牛乳、はちみつ、砂糖、サラダ油を加え、その都度よく混ぜる。

④薄力粉、ベーキングパウダーを加え、さっくりと混ぜる。

⑤容器に④を入れ、上から南瓜を飾る。

⑥蒸し器で10分蒸す。



レーズンやプルーンを加えたり、南瓜をさつま芋にかえて作ることもできます。



～ 十五夜 ～



旧暦の8月15日の月を「中秋(ちゅうしゅう)の名月」といい、この日は満月を鑑賞する十五夜の祭りが行われてきました。また、秋の収穫に感謝の意を込めて、「芋名月」と呼ばれることもあります。今年は9月27日にあたります。

十五夜には、御供え物として、お月見団子や里芋を備えます。

里芋は株の中心に親芋があり、それを囲むように子芋、孫芋ができるため、子孫繁栄を表す縁起物とされています。

今月の手作りおやつ 里芋入りみたらし団子

＜材料＞ 4人分(5個/人)

団子

里芋…中2個
白玉粉…80g
砂糖…3g(小さじ1)
水…20ml

みたらしあん

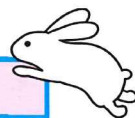
しょうゆ…18g
砂糖…30g
みりん…3g(小さじ1)
湯…40ml
片栗粉…4g



＜作り方＞

- ①里芋は皮をむき、やわらかくなるまで茹でる。
湯を切り、熱いうちにつぶす。
- ②白玉粉・砂糖・水・①の里芋を加えてよく捏ね、耳たぶくらいの硬さにする。
- ③②を20等分にする。丸めて、真ん中をくぼませておく。
- ④③を沸騰湯で茹でる。
団子が浮き上がってから3分程茹で、冷水にとって冷ます。
- ⑤小鍋にしょうゆ・砂糖・みりん・湯を加えて混ぜ、砂糖が溶けたら火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉(水・大さじ1)を加えて混ぜる。
- ⑥器に団子を盛り付け、上からみたらしあんをかける。

里芋を加えると、団子のやわらかさが長持ちします。





～土用の丑の日



土用は各季節にあります。一般的には立秋前の18日間の夏土用を指します。今年の土用の丑の日は、7月24日と8月5日の2回あります。

うなぎにはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復には欠かせない栄養素です。暑い日が続きますが、夏バテしないよう水分や食事をしっかり摂りましょう。

今月の手作りおやつ 冷やしうどん



＜材料＞ 4人分

中力粉…400g

水…185ml

塩…20g

水…1400ml

昆布…12g

かつお節…20g

みりん…40g

薄口醤油…40g

濃口醤油…20g

清酒…12g

ねぎ…20g
乾燥わかめ…4g
生姜…1かけ
みょうが…2ヶ

だし汁



＜作り方＞

- ①昆布、かつお節でだしをとる。
- ②だし汁に調味料を加えてひと煮たちさせた後、冷ましておく。
- ③乾燥わかめをお湯で戻す。ねぎは小口切り、みょうがは千切り、生姜はすりおろす。
- ④塩水を作り、中力粉に2/3量加えて手早くかき混ぜる。残りの水を加えてさらに混ぜ、そばろ状にする。
- ⑤生地がひとつにまとまるまで捏ねる。滑らかになってきたら、乾燥しないようビニール袋に入れて30分～1時間寝かす。
- ⑥生地を捏ねてさらに10～20分間置く。
- ⑦麺棒で3mmの厚さになるまで伸ばし、折りたたんで3mmの細さに切る。
- ⑧沸騰したお湯に麺を入れ、10分間茹でる。その後、ザルにあけて冷水で冷やす。
- ⑨器に麺、だし汁をよそい、わかめと薬味を盛付けて出来上がり。

薬味を入れることで、薄味でもおいしくいただけます。

うどんだけではなく、温泉卵を入れたりおかずと一緒に摂ることで、食事のバランスが良くなります。





～とうもろこし～ (スイートコーン)



とうもろこしは、米・小麦とともに世界の三大穀物の一つです。未成熟なスイートコーンは野菜に分類されます。

炭水化物が多く、でんぷんが主成分です。高血圧予防に効果があるカリウムや食物繊維を多く含みます。

外皮がみずみずしい緑色で、ひげは茶褐色で光沢があるものが完熟しているしるしです。ひげの数だけ実が詰まっているので、できるだけひげが多くふさふさしたものを選びましょう。

今月の手作りおやつ **とうもろこし入り焼売**

＜材料＞ 16個分

焼売の皮…16枚

あん

豚ひき肉…100g

とうもろこし…1本

椎茸…1個

生姜…3g

食塩…1g

しょうゆ…3g

砂糖…2g

酒…15g

ごま油…2g

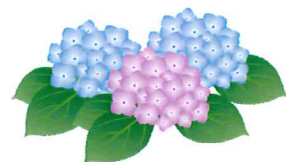
片栗粉…10g



＜作り方＞

- ①とうもろこしは塩茹でし、実をそぎ取る。
- ②椎茸はみじん切り、生姜はすりおろす。
- ③豚ひき肉と食塩を混ぜ粘りが出てきたら、椎茸・生姜・残りの調味料を入れて混ぜる。①のとうもろこしを入れて混ぜる。
- ④皮の上に③のあんをのせて上部を軽くしぼり、スプーン等で上面を平にならすようにして押さえ込み包む。
- ⑤蒸し器(蒸籠)に並べ、中火で15分程蒸す。

とうもろこしの量が多いと崩れやすくなるため、量はお好みで加減してください。



～梅～



梅はそのままでは食べることができないため、梅干しや梅酒、梅ジャムなどに加工して食べられています。

これから暑くなってきましたが、食欲のない時には水分と共に梅干などでナトリウムを補給することも大切です。また、梅干にはクエン酸やリンゴ酸が含まれており、殺菌作用や胃腸の働きを促進するとも言われています。

今月の手作りおやつ 梅酒寒天入りフルーツポンチ



<材料> 6人分

梅酒（アルコール14％）…50ml

水…200ml

砂糖…大さじ3（27g）

粉寒天…2g

（分量の水でふやかしておく）

バナナ…1本

キウイ…1個

黄桃缶…60g

洋梨缶…60g

さくらんぼ…6個

水…150ml

砂糖…24g

レモン汁…3g

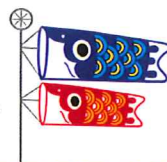
梅酒寒天

シロップ

<作り方>

- ①シロップを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②ふやかした寒天を火にかけ、梅酒と砂糖を加える。
- ④寒天を煮溶かしたら冷蔵庫で冷やし固め、サイコロ状に切る。
- ⑤バナナは輪切り、キウイはいちょう切り、その他はサイコロ状に切る。
- ⑥シロップに寒天、フルーツを入れ、器に盛り付ける。

梅酒に漬けてある梅の実は、細かく切って寒天に加えても美味しいです。
季節に合わせ、お好みのフルーツを使って下さい。



～八十八夜～



5月2日は立春から数えて八十八日目にあたる「八十八夜」です。

「夏も近づく八十八夜～」と唱歌にも歌われるとおり、八十八夜の三日後には夏がはじまる立夏となります。

八十八夜のころは茶摘みの最盛期です。八十八夜に摘んだ茶葉は特にやわらかく良質であるといわれています。



今月の手作りおやつ

抹茶のパンケーキ



※写真は2枚分

＜材料＞ 直径12cm 4枚分

薄力粉…120g

ベーキングパウダー…小さじ1

抹茶…大さじ1

砂糖…25g

食塩…ひとつまみ

調整豆乳…100ml

卵…1個

サラダ油…大さじ1

小豆缶…20g

粉砂糖…適量



＜作り方＞

- ①薄力粉・ベーキングパウダー・抹茶を合わせ、粉ふるいでふるう。
- ②①に砂糖・食塩を入れ混ぜる。
- ③割りほぐした卵と豆乳を混ぜる。
- ④③に②を入れてさっくりと混ぜる。
- ⑤サラダ油を入れ、全体になじむ程度に混ぜる。
- ⑥フライパンを弱火で熱し、サラダ油(分量外)を敷き、四回に分けて焼く。
- ⑦生地が気泡が何個が出てきたら、返して裏面も焼く。
- ⑧仕上げに粉砂糖・小豆を盛り付ける。

粉類はふるうことで、空気が入りふんわりとした食感になります。
作り方④・⑤で混ぜすぎると、ふくらみが悪くなるので全体がなじむ程度に混ぜてください。



～花まつり～



4月8日は、仏教を説かれたお釈迦様のご生誕を祝う「花まつり」の日です。「仏生会（ぶっしょうえ）」「降誕会（ごうたんえ）」「灌仏会（かんぶつえ）」などとも呼ばれます。

甘茶をかけるのは、お釈迦様ご生誕の際、天から九頭竜が舞い降りてきて甘露（かんろ）をそそいだと言われていることに由来しています。

今月の手作りおやつ 苺団子



＜材料＞ 5人分（6個/人）

白玉粉…100g

苺…100g

砂糖…25g

小豆缶…100g



＜作り方＞

- ①白玉粉、砂糖に苺をつぶしながら加えてこねる。
- ②ひとまとまりになったら、小さく丸めて真ん中をくぼませる。
- ③沸騰したお湯で茹でる。
- ④浮き上がって1分ほどしたら冷水を張ったボールにとる。
- ⑤器に団子と小豆缶を盛りつけて出来上がり。



団子が食べにくい方は、温めた牛乳を注いでぜんざい風にする
と食べやすくなります。
練乳やきなこをかけても美味しくいただけます！！