



～どら焼き～



銅鑼(どら)の形に似ていることから、どら焼きという名がつきました。

どら焼きの生地をふっくらさせるために、重曹を使用するが多く、どら焼き特有の焼き色や風味が生まれます。より手軽なホットケーキミックスを使用するときは、みりんを加えることで重曹を使用したときのような、きれいな焼き色をつけることができます。

今月の手作りおやつ 南瓜あんのどら焼き

<材料> 6～7個分



※写真は1個分

- ・ホットケーキミックス…150g
- ・卵…1個
- ・はちみつ…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・牛乳…100ml
- ・サラダ油…適量
- ・南瓜(種・皮無し)…200g
- ・無塩バター…10g
- ・牛乳…大さじ1
- ・グラニュー糖…大さじ2
- ・食塩…少々

<作り方>

- ①ボウルに卵を割りほぐし、はちみつ・みりんを入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ②①に牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③南瓜あんを作る。南瓜は種を取り、皮をむく。ラップをして、電子レンジ(600W)で3分半から4分加熱する。竹串がすっと入る硬さになったら、バターを合わせて熱いうちにつぶす。牛乳・グラニュー糖・食塩を合わせて、滑らかになるまで混ぜる。
- ④フライパン(又はホットプレート)を弱めの中火にかけ、サラダ油を薄くひく。生地大さじ1くらいを円形(7cm程)に流し入れ焼く。ツツツツと生地に気泡がでてきたら、ひっくり返して10秒焼く。ラップや布巾をかけ、粗熱をとる。
- ⑤生地の粗熱がとれたら、2枚1組みにして③のあんを挟む。



～のっぺい汁～



のっぺい汁は全国各地にある郷土料理で、地方によって「のっぺい汁」「のっぺ」「のっぺ汁」など様々な呼び方があります。材料の組み合わせ、材料の切り方、汁の量、とろみの出し方など地方により異なりますが、いずれものっぺりとしたとろみのある汁となっています。

各地方でよくのっぺい汁に使用される里芋は、インド付近が原産地で、日本でも古くから栽培されています。独特のぬめりはガラクタンと呼ばれる成分で、消化促進・潰瘍予防などの効果が期待されます。

今月の手作りおやつ のっぺい汁



<材料> 4杯分

- | | |
|-----------|----------|
| ・大根…120g | ・薄口醤油…8g |
| ・人参…40g | ・みりん…6g |
| ・里芋…80g | ・酒…4g |
| ・白滻…40g | ・塩…適量 |
| ・干し椎茸…2g | ・片栗粉…適量 |
| ・鶏もも肉…80g | |
| ・小葱…10g | |

※写真は一杯分です

<作り方>

- ①干し椎茸を水で戻し(戻し汁は捨てない)、薄切りにする。
- ②白滻を湯通しし、1cmに切る。鶏もも肉は一口大に切り、塩(分量外)でもむ。
- ③大根、人参、里芋はいちょう切り、小葱は小口切りにする。
- ④大根、人参、里芋、鶏もも肉を鍋に入れ、水、干し椎茸の戻し汁(120cc程度)を入れて煮始める。
- ⑤具材に火が通ってきたら、干し椎茸、白滻を鍋に入れる。
- ⑥アクが出てきたらアクを取る。
- ⑦汁の色を見ながら薄口醤油、みりん、酒、塩で調味する。
- ⑧片栗粉でとろみをつけ、汁椀に盛り付けて小葱を散らす。





～スイカ～



スイカはウリ科ですが、果実類として分類されています。大きさは大玉や小玉、形は球形や長円形、果皮の縞の有無、果肉の色は赤や黄色、様々な種類があります。

赤肉種は黄肉種よりもビタミン Aを多く含んでいます。また、利尿作用の高いシトルリンというアミノ酸やカリウムが豊富に含まれています。

今月の手作りおやつ 白玉入りフルーツポンチ



＜作り方＞

- ①スイカは皮を取り除き、角切りにする。キウイフルーツはいちょう切り、パイナップルは2cm幅に切り、白桃缶はダイス切りにする。
- ②白玉粉に豆腐を加えてなめらかになるまでよく捏ねる。
豆腐の量を調節しながら、耳たぶより少し硬いくらいにする。
12等分にして、丸めてから平たくつぶす。
- ③②を沸騰したお湯で茹でる。浮き上がってから2~3分程したら冷水にとって冷やす。
- ④器にフルーツ、白玉を盛り付けて、サイダーをかける。

＜材料＞ 4人分

- ・スイカ…150g程(皮無し)
- ・キウイフルーツ…1/2個
- ・パイナップル(缶詰)…スライス 2ヶ
- ・白桃(缶詰)…1/2切 1ヶ
- ・白玉粉…50g
- ・絹ごし豆腐…50g
- ・サイダー…120ml



シロップの代わりにサイダーを使用することで、夏にぴったりな爽やかなフルーツポンチになります！



～ブルーベリー～



ブルーベリーは北アメリカ原産の果実です。日本では、生でそのまま食べるよりもジャムやフルーツソースとして加工され使用されることが多いですが、最近はスーパーやコンビニで果実をそのまま冷凍したブルーベリーを見かけることも多くなりました。

ブルーベリーの主成分は炭水化物で、食物繊維が多く含まれています。目に良いといわれるアントシアニンや、抗がん作用のあるエラグ酸も多く含んでいます。

今月の手作りおやつ **ブルーベリーの牛乳蒸しパン**



※写真は1個分です

<材料> 5個分

- ・小麦粉…100g
- ・ベーキングパウダー…5g
- ・砂糖…20g
- ・牛乳…120cc
- ・ブルーベリー（生）…50g
- ・クリームチーズ…50g
- ・塩…1g



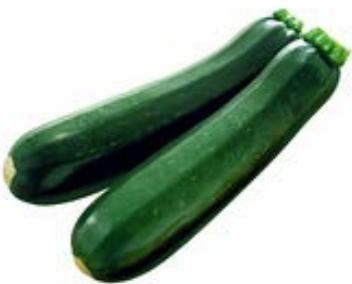
<作り方>

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②ブルーベリーは大きければ潰す。
- ③クリームチーズを小さく切る。
- ④ふるった粉に、砂糖、塩、牛乳を入れて混ぜる。
- ⑤クリームチーズ、ブルーベリーを入れて混ぜる。
- ⑥大きめのアルミカップに分けて流し入れ、15分ほど蒸す。

優しい味で、小さい子のおやつにも最適です♪



～ズッキーニ～



形がきゅうりに似ていますがペポかぼちゃの一種で別名つるなしかぼちゃです。

原産地はメキシコで、日本には1970年代に伝わり、最近ではスーパー・レストランでも多くみかけるようになりました。特有の食感や淡白さがあり、サラダや炒め物・煮物など広く利用されています。

水分含有量が94%と高く栄養価は全体的に低めですが、カリウムやビタミンCを含んでいます。

今月の手作りおやつ ケーキ・サレ



<材料>22cm×22cmの角型1台分

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・卵…2個
- ・牛乳…140ml
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・ズッキーニ…1/2本(100g)
- ・ロースハム…2枚
- ・プロセスチーズ…30g
- ・にんじん…1/2本(100g)

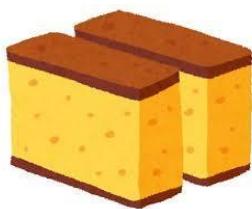
<作り方>

- ①ズッキーニは半月、ロースハムは1cm角、プロセスチーズは1cm角に切る。
にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ②ボールに卵と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて泡立て器で粉っぽさがなくなるまで混ぜる。オリーブオイルを加えてさらに混ぜる。
- ③②に①を加えて混ぜ合わせる。
- ④型にクッキングシートを敷き、③を流し入れる。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで、12分程焼く。粗熱をとり、型から取り出して食べやすい大きさに切り分ける。

ケーキ・サレとは、塩味のケーキという意味で、お菓子ではなくお食事ケーキです。



～カステラ～



カステラは卵、砂糖、小麦粉を混ぜて焼いた菓子のことです。もともとはスペインのカスティリア王国で作られ、16世紀にポルトガル人（オランダ人の説もあり）によって日本の長崎に伝えられたと言われています。

カステラは小麦粉に対して2倍程度の卵と砂糖を使用するので、栄養価の高いお菓子といえます。カステラに使用される卵は、乳と並んで最高の栄養価値を持った食品です。特に卵に含まれるたんぱく質は他の食品に比べ、非常に栄養価のバランスがよいことがわかっています。

今月の手作りおやつ スコップケーキ



<材料> 6人分

- ・カステラ…6切れ
- ・生クリーム…200ml
- ・砂糖…15g
- ・いちご…5個
- ・キウイフルーツ…1個
- ・バナナ…1本
- ・レモン汁…適量



<作り方>

- ①カステラは厚みを半分に切る。または小さく切る。
- ②いちご、キウイフルーツ、バナナを小さく切る。
- ③バナナは変色を防ぐためレモン汁をふりかける。
- ④生クリームに砂糖を入れ、やわらかめの八分立てに泡立てる。
- ⑤容器にカステラを1/2量敷き、生クリームを1/3量ほどのせて平らにならす。
- ⑥その上にカットしたフルーツを1/2量散らす。
- ⑦残りのカステラ、生クリーム、フルーツの順で量ね、できあがり。

切り分けるのではなく、すぐって食べるので「スコップケーキ」という名前のお菓子です♪



～洋食焼き～



大正時代から昭和のはじめ頃まで、関西圏では水で溶いた小麦粉の上に刻んだねぎをのせて焼き、ソースをかけた「一錢洋食」が屋台で売られていきました。そこに揚げ玉やキャベツ・干しあえびが加わったのが「洋食焼き」です。どんどん焼きのような、お好み焼きより軽い食感です。

キャベツには抗酸化作用をもつビタミンCや胃酸の分泌を抑えて胃腸粘膜の修復を助けるビタミンUを多く含んでいます。



今月の手作りおやつ 洋食焼き



<材料> 1枚分

- ・薄力粉…100g
- ・卵…1個
- ・塩…小さじ1/4
- ・水…100cc
- ・キャベツ…2枚(約80g)
- ・干しあえび…8g
- ・揚げ玉(天かす)…10g
- ・かつお節…適量
- ・青のり…適量
- ・サラダ油…適量
- ・ソース…適量

<作り方>

- ①薄力粉・卵・塩・水をボールに入れてよく混ぜる。
- ②キャベツは千切りにする。
- ③①にキャベツを加えて混ぜる。
- ④温めたフライパン又はホットプレートにサラダ油をひき、③を流し入れる。
- ⑤④の上から干しあえび・揚げ玉を散らし、中火で4~5分焼き、ひっくり返し軽く押さえてさらに2~3分焼く。
- ⑥上からソースをかけ、かつお節・青のりをかける。

