

いただきます ごちそうさま 9



はじめに、この度の台風被害に遭われた方々にお見舞い申し上げます。

9月に入り、先日までの暑さがうそのように、すっかり秋の気配となりました。

お店には、サンマが並び始めましたね。また、この時期には、お彼岸にあわせ、お彼岸まんじゅうも目にするのではないのでしょうか。昔ながらのこのおまんじゅうは、スナック菓子のような派手さはないものの、シンプルながらにとっても美味しく、体に優しいお菓子です。今年のお彼岸はお子様と手作りのおまんじゅうをお供えするのもいいですね。



今月の食育情報

骨によくない食べ物

カルシウムはリンと結びついて骨になります。リンをとり過ぎると、カルシウムもリンと一緒に体の外に出してしまうので、骨が弱くなってしまいます。

リンはスナック菓子や炭酸飲料、ハム、ソーセージのような加工食品、インスタント食品などに多く含まれています。とり過ぎないように注意しましょう。

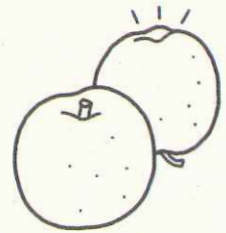


親子で挑戦！ 食育クイズ

Q. なしは、どの部分が一番甘い？

答え おしり(へたの反対側)の部分

「梨尻柿頭(なしじりかきあたま)」という言葉がありますが、これは、なしはおしりのほうが、柿は頭のほうが甘いということを意味します。また皮の近くは甘味が強いので、皮はできるだけ薄くむきましょう。



本日のレシピ紹介

がんばつき・彼岸まんじゅう

★ミニがんばつき(岩手の郷土料理)★

■材料(8号のカップ12個分)■

- 小麦粉 … 150g
- 黒糖または三温糖 … 130g
- 重曹 … 小さじ2
- 卵 … Lサイズ1個
- ハチミツ … 小さじ2
- サラダ油 … 小さじ1
- 牛乳 … 100cc
- 酢 … 50cc
- 黒ごま … 大さじ1



★彼岸まんじゅう★

■材料(5個分)■

- 小麦粉 … 200g
- 塩 … 少々
- 熱湯 … 適量
- あんこ … 適量



■作り方■

★ミニがんばつき★

- [1] 蒸し器にお湯を沸かしておく。
- [2] ①の材料を合わせてふるい、混ぜ合わせる(黒糖は粒が残らないように)。
- [3] 卵とハチミツをボウルに入れて混ぜる。
油→牛乳→酢の順に加え、そのつどしっかり混ぜ合わせる。
- [4] [2]の粉類に[3]の卵液を4~5回に分けて加え、練らないように粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
- [5] 型に流し入れて表面にごみを散らす。蒸し器に入れて、10~15分蒸す。
中央に何もついてこなければ完成です。茶わん蒸しの器等に入れて蒸すと形が崩れません。



★彼岸まんじゅう★

- [1] 小麦粉に塩少々を入れかきまぜる。熱湯を少しずつ注ぎ、そのつど混ぜ合わせる。耳たぶくらいのやわらかさにする(やけどに注意！)
- [2] [1]を等分し、丸める。直径7cm、厚さ1cmくらいの大きさになるように伸ばす。
- [3] 丸めたあんこを入れまんじゅう型に丸める。
- [4] 熱湯でゆで、浮いたら2分程茹ですくいあげる。



水に濡らしたクッキングペーパーかオープンシートにのせる。

本日の「まごわやさしい」…ま(まめ)→あずき、こ(ごま)→黒ごま