

いただきます ごちそうさま



10月に入り、秋の催しが各地で行われました。水産高校では先日水高祭が終わり、ホッと一息ついているところです。多くの来場客の中に、赤前保育園の園児の皆さんと御家族らっしやったと、高校生も喜んでおりました。ご来場頂いた皆様、誠にありがとうございました。



さて、10月31日は子どもたちも楽しみにしているハロウインの日ですね。ハロウインの発祥はヨーロッパです。もともとは秋の収穫を祝い悪霊などを追い払うお祭りで、日本でいえばお盆にあたる行事です。本日のクッキングでは、おばけをつくります。ぜひパーティなどにご活用ください。



今月の食育情報

食べものの香りを楽しもう

食べものをおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

旬のおやつレシピ

ミニかぼちゃパイ

★材料（4人分）
かぼちゃ 70g 砂糖 小さじ2
ぎょうざの皮 6枚 油 適量

★作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、軟らかくなるまでゆでる。
- ② ①を温かいうちにつぶして砂糖を混ぜる。
- ③ ②をぎょうざの皮に包んで表面に油を薄く塗り、オーブン（180度）で10分焼いて完成。

本日のレシピ紹介

かぼちゃもち・おばけチップス

■材料（4人分）■

★かぼちゃもち（16コ）★

かぼちゃ・・・1/4個
片栗粉・・・大さじ4～6
（かぼちゃの水分で調節する）

砂糖・・・小さじ1
※つけだれ（お好みで）
砂糖、醤油、みりん
酒・・・各大さじ2

★おばけチップス★

ジャガイモ・・・中2コ
油・・・適量
塩・・・少々



■作り方■

★かぼちゃもち★

- ① かぼちゃの種をとり皮をむいて、茹でやすい大きさに切る。
（皮の一部は別に茹で、5mm×1cm長さに切っておく）
- ② ①を串が刺さる位に茹で、熱いうちにつぶす。
- ③ 砂糖と片栗粉を混ぜ合わせ、生地がまとまるまでこねる。
（かぼちゃの水分で片栗粉の分量を調節すると良い）
- ④ ③を一口大の大きさにちぎり、1センチ厚さに平べったく伸ばし、かぼちゃの形に整える。
- ⑤ ストローで目をつけ、つまようじで顔をかく。

かぼちゃの皮をへたに見立てて刺す。

- ⑥ フライパンで、両面を加熱する。
弱火で加熱しないとこげるので注意。

★おばけチップス★

- ① ジャガイモの皮をむき、丸のまま薄くスライスする。
- ② ストローなどで顔をくりぬき、多めの油で揚げる。お好みで塩をまぶす。



本日の「まごわやさしい」・・・「や（やさしい）かぼちゃ、い（いも）じゃがいも」