

- 2 表紙紹介／米粉でつくろうかんたんレシピ集
米粉とリンゴのしっとりケーキ
- 3 ニュース&ピックス 断固反対の声をあげ続けよう! ほか
- 6 特集 地域から支える高齢者福祉
- 8 営農のしおり 営農支援推進班に「園芸TAC」を増員
園芸だより 長ねぎの定植と定植後のポイント
- 9 くらしと福祉 デイサービス・結いなかひらた 運動機器で身体改善!!
ピックアップアイテムズ 全自動コーヒーマーカー
- 10 食のはなし／健康百科
- 11 みどりちゃんの共済講座／おしえて! ちょきんぎよさん。
- 12 みんなのふれあいひろば／読者からのおたより
- 14 クロスワードパズル
- 15 インフォメーション／理事会だより／あとがき
- 16 福祉用具販売・レンタルのご案内

今月の表紙

女性部が教えます!
米粉でつくろう
かんたん
レシピ集

米粉とリンゴの しっとりケーキ

(上田支部)




地域の伝統食を家庭でも 遊佐町で笹巻き体験教室

地域に伝わる伝統食への親しみを深めてもらおうと、鳥海山「おもしろ自然塾」推進協議会は4月10日と12日、遊佐町のしらい自然館で笹巻き体験教室を開催しました。参加者は同町で主流な「竹の子巻き」の作り方を習得し、家庭に持ち帰りました。

端午の節句に子どもの成長を祈って食べる「笹巻き」は、庄内地方の伝統料理として多くの人に親しまれています。笹巻きは4月中旬から6月上旬にかけて最盛期を迎え、庄内地方では「三角巻き」、「こぶし巻き」、「竹の子巻き」などが主流。地域によって異なる巻き方や食べ方を楽しめるもの魅力の一つになっています。

体験教室には両日で地域住民など20人が参加。12日の教室では、同町の加工グループ「笹の葉グループ」の3人が講師を務め、イ草の結び方や笹の葉の巻き方などを実演しながら説明しました。講師が「手の力を抜き、三角錐を作るイメージで巻いて」とアドバイスすると、参加者は講師の手ほどきを受けたり、参加者同士で教え合ったりしながら笹巻きを完成させました。

米粉のお買い求めは
お近くのAコープ各店や
農産物直売所
「みどりの里山居館」へ

■材料 (4人前)

リンゴ	小1個	ベーキングパウダー	小さじ1/2
無塩バター	60g	卵	2個
米粉	50g	グラニュー糖	50g
薄力粉	20g	粉砂糖	少々

■作り方

- ①リンゴは皮をむいて縦に6等分に切り、芯を除いて薄いイチヨウ切りにする。バターは溶かしておく。
- ②米粉とベーキングパウダーは混ぜ合わせる。(ふるわなくてもよい)
- ③ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えて白くもったりとするまで泡立てる。②を加えてゴムベラでさっと混ぜ、①のバターを回し入れて手早く混ぜる。
- ④③に①のリンゴを加えて全体に散るように混ぜ、パウンド型に流し入れる。180℃に熱したオーブンの下段にいれ約25分竹串をさして生地がつかなくなるまで焼いてオーブンから出す。
- ⑤冷めたら型から取り出し、粉砂糖を茶こしなどに入れてふり、切り分ける。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。