

おいしい！
地物
を食べてよう！
秋

おいしいもん
敷倉
シフォンケーキ



県内唯一のズッキーニの産地です。ハウスで大事に育てられています。



料理づくりのベテランが大勢。子供から大人まで大喜びです。

- 材料
- 卵黄 5個
 - 砂糖 80g
 - 塩 少々
 - ズッキーニ 120g
 - 桃ジュース 200cc
 - 薄力粉 200g
 - 卵黄 6個
 - ベーキングパウダー 大さじ1



爽やかな緑がふるさとの色

作り方



- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ3回ふるっておく。
- ボウルに卵黄を入れほぐす。砂糖を2/3入れ、塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ②の中にズッキーニと桃ジュースをミキサーにかけたものを入れ、2分程度泡立て器で混ぜ合わせる。そしてその中にサラダ油を少しずつ加え混ぜる。(もったりするまで)
- ③の中に薄力粉とベーキングパウダーを合わせた材料をもう一度ふるいながら加えてヘラでダマにならないように混ぜる。
- オーブンを170度にセットし、温める。
- 卵白を泡立てる。8分で砂糖を2回に分けて混ぜる(固めのメレンゲ)
- ④の中に卵白を約半分入れ、泡をつぶさないよう混ぜ、次に残りの半分も同様に混ぜる。
- 型に流し入れ30回くらい床にたたいて空気を抜く。
- 焼けたらすぐ上を下にして、約3時間位して型から出す。

●ズッキーニは味にくせがなく、栄養価も高い。

素材のpoint

お問い合わせ先

生産者 JA岡山西山手ニューヘルシー部会
調理者 きびの華やまて (代表:森次悠子)

おいしいもん
敷倉
ごま豆腐

おいしい！
地物
を食べてよう！
秋

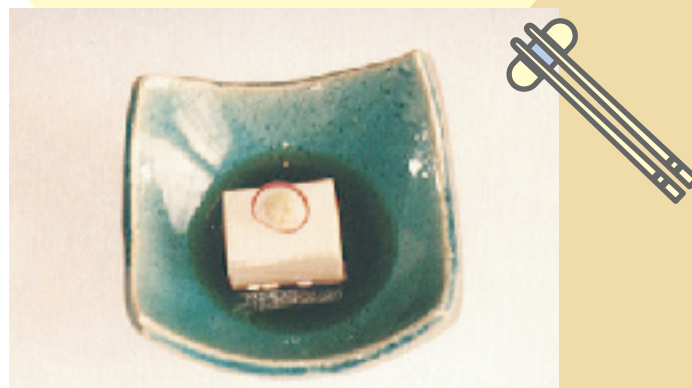


高齢者でも取り組める作物として実習田を借り上げ栽培しています。



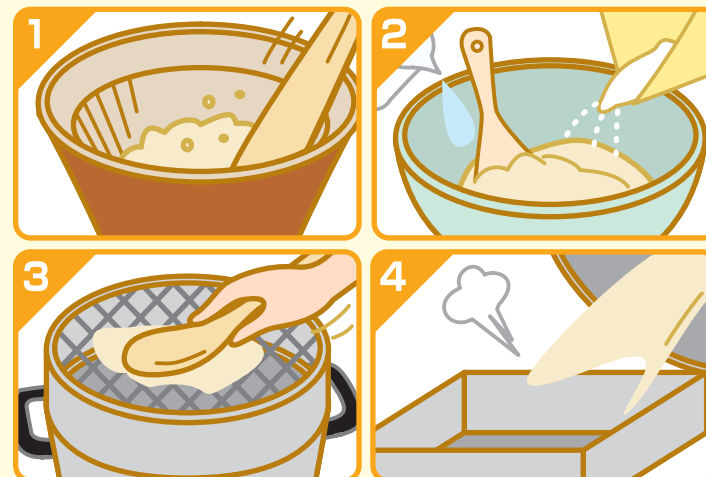
グループみんなで育てた野菜は大事な宝物です。

- 材料
- 白ごま(煎ったもの) 1カップ
 - 吉野葛 70g
 - 水 450cc
 - わさび 適宜
 - だし醤油(だし8:みりん1:醤油1)



長寿の秘訣はごまにあり

作り方



- ごまをすり鉢であたり、クリーム状にする(焼く40~50分)。
- ボウルにくず粉、①のごまを入れ、そこへかき混ぜながら水を加える。
- 目の細かいこし器で②をこして鍋に移し、しばらくおく(1時間)。
- ③を中火にかけ、しゃもじで30分くらい練り、流し缶に入れる。
- 表面にラップをして氷水で冷ます。
- 適当な大きさに切って器に盛り、わさびを添えてだし醤油をかける。

素材のpoint

- ごまはリノール酸やリノレン酸を含み、ビタミンEが豊富。黒、白、茶の3種類がある。
- 缶やビンに入れて密封保存するが、空気に触れると酸化して鮮度が低下するので、食べる直前に必要な量を出して使う。

お問い合わせ先

生産及び調理者 二万生活改善クラブ(代表:中島美喜恵)