

しゅんさい通信

JA 福岡市食農福祉課 TEL711-2065 (R7. 8. 25)



「米粉パン教室」
山田インストラクター

ふわもち！ハイジの白パン 米粉でふんわりサンドを作りました

卵の塩加減も絶妙に美味しくクリームに入れたチョコは
パリパリ！！
皆さんアレンジも楽しみながら自分だけのパンを作りました。



8月の米粉パン教室は卵サラダと生クリームにチョコをあしらった2種類のサンド。懐かしのアニメ「**アルプスの少女ハイジ**」をイメージした米粉のパンは白くてふわふわもちもち。小麦粉のパンに比べて発酵が1回でよいことから短時間で作る事ができます。捏ねながら参加の皆様と楽しい時間を過ごし、インストラクターに作り方のポイントを教わりながら、『美味しく出来ますように』と期待を膨らませて自分のパンを焼きました。



朝採りトウモロコシで美味しい冷製スープ

ポイントは？

①コンソメを使わない

②味付けに味噌・塩麴の発酵食品を使用



たったこの2つでとっても簡単で美味しいスープが出来ました。

驚くことにコーンスープをサラダの「ドレッシング」に使う！！

という斬新なアイデアに参加された方々から「美味しい」と驚かれていました。

(編集後記)

厳しい暑さの後には台風シーズン到来、自然災害に備えていらっしゃいますか？ホームセンターの売り場が充実してきました。我が家の備蓄用水は半分以上が賞味期限切れてました。

皆さんも今一度、自宅の備えを確認すると慌てなくていいですね。

(塚本 ひとみ)