

しゅんさい通信

JA 福岡市食農福祉課 TEL711-2065 (R7. 9. 29)



米粉教室
田中インストラクター

「米粉の良いところお伝えします」
主食からデザートまでしっとり柔らか
もちもち食感を堪能

(米粉クッキング教室)
お好み焼きとモチモチプリン

(サタデークッキング)
米粉のナンとカレー



9月は米粉を使った
教室が2回開催されま
した。

カレーの隠し味は
なんと！甘酒でした

ふわふわのお好み焼きは水を全く使わないという裏技が・・・
片面を焼いたらヘラで返して蒸し焼きするとふっくらふわふわの出来上がり。
デザートは米粉の力でモチモチ食感のプリン。黒酢のカaramelソースが「さっぱりして美味しい」と、参加者の皆様に好評でした。
サタデークッキングでは米粉の「ナン」を作りました。捏ね上げた生地を自分好みに成形してフライパンで焼き、たっぷり野菜のキーマカレーに合わせました。
デザートの米粉カスタードソースの優しい甘さに癒され、参加者の皆様は楽しい試食の時間をすごされたようです。 教室で美味しい時間をご一緒しませんか。

デモンストレーション風景



米粉効果
もっちり
なめらか

(編集後記)

駅の花壇から聞こえてくるコオロギの声に秋の音連れ(訪れ)を感じております。先日防災備蓄用に購入したばかりの羊羹を食べてしまいました。風情より食欲が勝る秋です。
(塚本ひとみ)