

しゅんざい通信

JA福岡市食農福祉課 TEL 711-2065 (R4. 8. 25)

米粉スイーツ教室 『野菜ドーナツ』

8月8日の米粉スイーツ教室では「にんじんドーナツ」「ほうれん草ドーナツ」の2種類を楽しみました。

にんじんやホウレン草は独特の匂い、味がするため野菜を苦手とする子どもが多いなか、今回のドーナツは野菜の匂いや味もなく野菜嫌いの子どもにもオススメです。

ポイント！は低温の油で揚げる事だそうです。

今では、米粉を使った「パン」や「スイーツ」が知られるようになり店頭にも沢山並び購入しやすくなりましたね。

JA福岡市博多じょうもんさん市場でも米粉を使った「パン」や「スイーツ」を販売しています。米粉も販売していますのでご自宅でも是非作られてみてはいかがでしょうか



夏野菜の揚げ浸し

オクラ・南瓜・ナス・ゴーヤを使いました。ビタミンB群を豊富に含んだ豚肉も使い栄養満点の一品です



あずあめ



自家製ジンジャーエール

夏にピッタリ！ドーナツとも相性抜群の新生姜を使った「自家製ジンジャーエール」今回は生姜生産者の米澤佳江様をお招きし、生姜の保存方法についてお話をさせて頂きました。生姜は冷蔵庫で保存すると細胞が死んでしまうため春先は常温が一番適した温度だそうです。上手に保存し美味しく頂けると最高！！

(編集後記)

お盆も終わり朝・夕涼しい風が吹くようになりましたが、まだまだ残暑厳しい今日この頃。あっという間に8月も終わろうとしています。暑さ寒さも彼岸までと言うことわざがありますが「早く涼しく過ごせる日が来ないかな」と願う毎日です。

皆様もお体にご自愛ください。

(神崎)

～お知らせ～

10月17日(月)は家の光料理教室を開催します。家の光購読者の方は特典として1,000円で参加できます。購読されていない方もこの機会に参加し一緒に楽しみませんか？