

2014年9月号

食育ひろば

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑がきびしい日が続いています。
食欲の秋といわれるように、この季節はおいしいものがたくさんありますね！
おうちでもやわらかく作れるお月見だんごを紹介します。

♪豆腐入りみたらしだんご♪

<材料 1串3ヶ×4本>

白玉粉 85g
絹こし豆腐 85g

<みたらしあん>

濃口醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ2
片栗粉 大さじ1
水 50cc

水の代わりに豆腐を使います。
時間がたってもやわらかい！

<作り方>

①ボールに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶくらいの固さになるまでよく混ぜる。

※粉っぽさが残る時は水を少しずつ加える。

②①を12個になるように丸める。

③鍋にお湯を沸かし、沸騰したら②を入れてゆでる。

沈んでいただんごが浮き上がったら、さらに2分ゆでる。

※沈んだ時に鍋の底にひっつく事もあるので気を付けて様子を見る。

④ボールに氷水を用意しておき、穴のあいたお玉で茹であがった③をすくって入れる。

⑤串にさして、みたらしあんをかけて出来上がり。

<みたらしあんの作り方>

鍋に片栗粉以外の材料を入れて煮立ったら、水溶性片栗粉を加えて軽く煮立て、とろみがついたら出来上がり。

★お好みで、甘党ならきな粉や黒みつ、あんこをかけて、辛党なら醤油をかけて刻み海苔をまぶしてもおいしく食べられますよ！

『お月見』

旧暦の8月15日を「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」といい、今年は9月8日です。

お月見の由来は、中国から伝わった月を観望して楽しむ習慣と、神様への豊作祈願や収穫感謝の儀式が合わさったものとされています。お月見の日には、おだんごやお餅（中国では月餅）、ススキ、里芋などをお供えて月を眺めます。ススキを飾るのは稲穂にみたてたものですが地域によっては本物の稲穂を飾るところもあります。

未来の元気を創造する
一富士フーズサービス株式会社

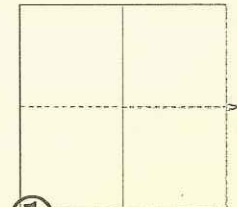
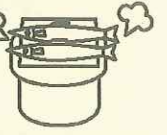


つくってみよう！

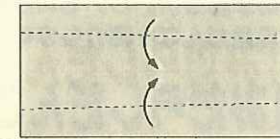


あきの おいしい さかなだよ！

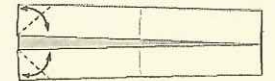
なにが できるかな？



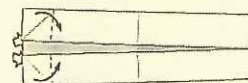
① はさみで はんぶん に きる



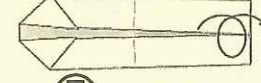
② まんなかに おけて てんせんで おる



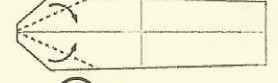
③ おつて おりめをつけて もどす



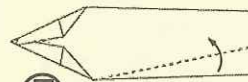
④ ⇒ から ふくろを ひらいて つぶす



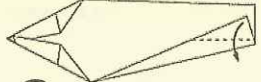
⑤ うらがえす



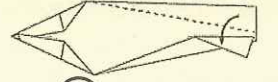
⑥ てんせんで おる



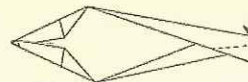
⑦ てんせんで おる



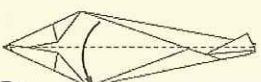
⑧ てんせんで おる



⑨ てんせんで おる



⑩ てんせんで おる



⑪ てんせんで うしろに おる



⑫ はんぶん に おる



⑬ てんせんで うしろに おる



めを かいたら さんまの できあがり！
あきは さけ や さば も おいしいよ！



おりがみ作・図：新宮文明