

報告◇米粉を使ったシフォンケーキ作り ◇伊勢崎市・伊勢崎南公民館 6月14日(木)

日の本穀粉さんより講師の方に来て頂き、米粉を使ったシフォンケーキとカレーやサラダ作りを行いました。

全てが順調に進み、あっという間に完成！日の本穀粉さんより事前に作っていただいた「米粉のパナコッタ風」もデザートに加わり、参加者全員で、かなりボリュームのある試食となりました。

講師の方に、日の本穀粉さんの会社のお話や、米粉を使ったレシピ等、楽しいお話を聞くことが出来ました。

米粉が更に身近に感じられるイベントとなりました。

(伊勢崎委員会)



『米粉のシフォンケーキ』

WAKONA 洋菓子用米の粉は 11月4週「くらら」25Pでご案内しています！



<材料>

- WAKONA 洋菓子用米の粉 80g
- 卵黄 60g(3個分)Lサイズ使用
- 粗糖 80g
- なたね油 40g
- 牛乳 45ml
- 卵白 160g(4個分)
- * 卵黄が多いと固くなる

<作り方>

- ① 卵黄に粗糖の半分を入れ、ホイッパーで混ぜる。
- ② なたね油、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ③ 洋菓子用米の粉を加え混ぜる。
- ④ 卵白に粗糖の半分を数回に分け加え、ハンドミキサーでメレンゲを作る。
- ⑤ ③に④を2回に分けて混ぜ合わせ、型に流し入れる
- ⑥ 170℃のオーブンで35～40分焼成する。焼成後は逆さまにして放冷する。

『米粉のパナコッタ風』



<材料>

- WAKONA 洋菓子用米の粉 20g
- 牛乳 150ml
- 粗糖 30g
- 生クリーム 200ml
- フルーツソース(ジャム) 適量
- ミントの葉 適量

<作り方>

- ① 鍋に牛乳と粗糖、洋菓子用米の粉を入れてホッパーで混ぜる。
- ② 弱火にかけ、ゴムべらでかき混ぜながら粗糖を溶かす。
- ③ 粗糖が溶けたら、生クリームを加え、絶えずかき混ぜながらとろみをつける。※とろみがつき始めてから5分くらい
- ④ 適度にとろみが付いたところで火を止め、器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ しっかりと冷え固まったら、フルーツソース(ジャム)を掛けミントの葉を飾る。

報告◇はじめての布ナプキン ◇7月3日(火) 那須塩原市・稲村公民館

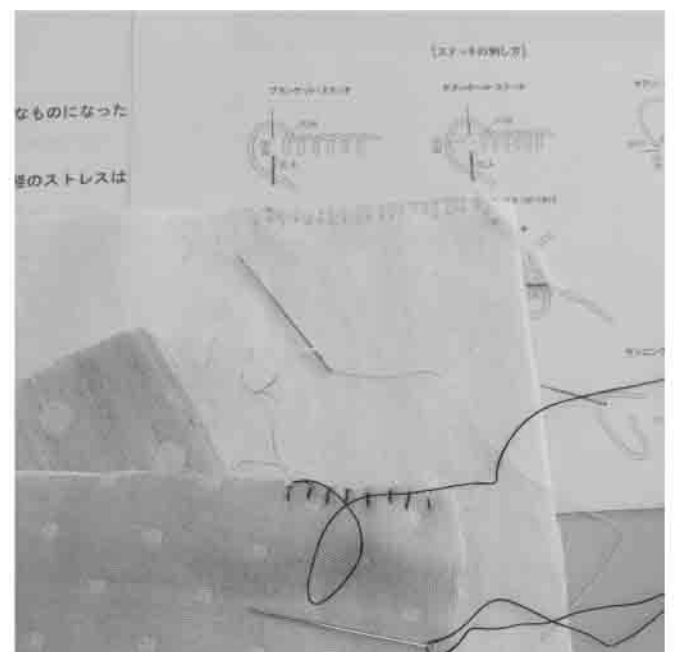
今回初めて、布ナプキンという存在を知り、どんな種類があって、どんな感じに作る事が出来るのか、楽しみにしていました。まず、先生のお話を聞き、目からウロコの情報にただ感心していました。食事や洗剤、空気、水等、気をつけていましたが、肌につける物に無頓着だった事に、愕然としました。経皮吸収という言葉は知っていましたが、粘膜から吸収される有害物質の吸収率は、腕の内側の皮膚に比べると42倍にもなるそうです。



いきなり布ナプキンだと、使い勝手や使用感など千差万別なので、少ない量の時に試してみても、とのことでした。

お話のあとは実際に作ってみました。布の端をブランケットステッチでくくります。

私も先ずは慣れるところから始めていきます。



(那須塩原委員会)