

報告◇タカサゴさんとパン作りをしました ◇10月15日(月) 宇都宮市・河内生涯学習センター 調理室

「くらら」でおなじみのタカサゴの社長斎藤洋之さんを講師に迎え、米粉パン作りをしました。組合員16名、一般の方1名の参加をいただき、家庭で作りやすいように大きなお皿(お盆)で作る方法を教えていただきました。



まず、袋の中にイーストと水以外の材料を入れ混ぜる。皿に粉をドーナツ状に広げ、穴の部分にイーストと水を入れ、指を立てて塊にならないように混ぜます。生地が滑らかになるまで、手のひらで押して丸める作業を繰り返します。生地をのぼしてカットし、バターをはさんでのぼす。さらにカットし重ねてのぼす作業を5~6回繰り返し丸めました。

次に、あんぱんとハムマヨコーンパンを成形し、発酵させてオーブンで焼きました。パンを焼く時は時間が大切で、家庭のオーブンでも10分ぐらいで焼き上がる温度(今回は220℃でした)にすることを教えていただきました。



米粉パンは発酵が始まりやすいので、生地が温まらないように捏ね(水は冷水を使うなど工夫)、お風呂でタオルをぶくぶくするイメージで生地を張りを持たせて丸めるときれいにできるようです。

最後に焼き立てのパンを参加者の皆さんと試食し、美味しい楽しいひとときを過ごすことができました。



【参加者の声】

- ・トレーを使ってパンをこねるのは初めて
- ・こねる時にたたきつけるのに、指に力を入れないようにするのは難しかった。
- ・焼くのに温度より時間が大切だと知らなかった。(10分で焼ける温度にすること)
- ・美味しかった。
- ・米粉パン作りに興味があり、参加できうれしかった。
- ・また参加したい。

(宇都宮南委員会)

報告◇お手軽刺繍講座 ◇10月26日(金) 小山市・中央公民館 和室

講師の古橋先生は、材料も針も一人分ずつのキットを準備して下さり、参加者の持ち物は糸切りバサミのみという手軽さの講座でした。

参加者の皆さんは手慣れた方が多く、先生の丁寧な説明を素早く理解し、着々と作業を進められました。

和気あいあいと、でも集中した2時間で、皆さんほぼ完成に近づいてかわいらしい刺繍の壁飾りに満足していただけたと思います。

キットには、おまけの図案も入っており、家でも挑戦しようかな?!

最後に、有機抹茶とおいしい羊羹でティータイム。よつ葉商品の話で盛り上がりました。

(小山委員会)

