

つくろう!

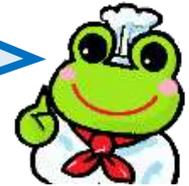
たのしい♪・おいしい♪

# てづくりおやつ その3

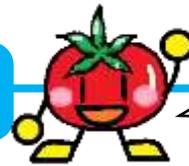


こんかい  
今回は、

やさしい **“野菜”** をつかったおやつ とくしゅう 特集です♪



## トマトシャーベット



まるごと凍らせたトマトが、  
おいしいシャーベットに  
だいへんしん  
大変身☆

ざいりょう  
【材料】 2人分

- フルーツトマト・・ ちゅうこ 中2個 (200g)
- レモン果汁・・・・ かさじゅう 大さじ1
- はちみつ・・・・・ い 大さじ2

フルーツトマトがおすすめですが、  
ふつうのトマトでもOK!  
真っ赤に熟したものをつかいましょう♪



① トマトはヘタを取り、よく洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。ラップで包んで冷凍庫に6時間以上入れて凍らせる。



② 凍ったまま、皮ごとおろし器ですりおろす。



手をすりおろさないように!  
あれば、きれいな軍手をつけると、  
手が冷たくなりません。

③ すりおろした②にレモン果汁、  
はちみつを入れてよく混ぜる。



④ 冷凍庫に30分ほど入れて冷やし固める。



とちゅうで取り出して  
フォークでほぐすと、  
口当たりがなめらかになります。

お好みではちみつをかけたり、  
ヨーグルトと合わせても♪



## 野菜メモ

トマトの赤い色リコピンは体がサビつくのを防ぎます。ビタミンCも多く含まれているので、病気に負けない体をつくるのに役立ちます。



# にんじんのソフトクッキー



にんじんのつぶつぶが  
とってもあまくて、  
食べてビックリのおいしさ☆

ざいりょう

【材料】24個分

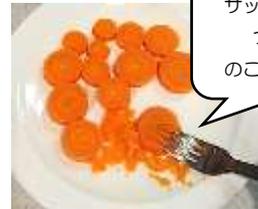
- にんじん・・・中1本(150g)
- バター・・・100g
- 砂糖・・・100g
- 卵・・・1個
- 小麦粉・・・2カップ(200g)
- ベーキングパウダー・・・小さじ1

にんじんの味がほとんど  
しないので、ニガテな人も  
ため試してみてください♪



①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。卵は割りほぐしておく。  
オーブンを190℃に温めておく。

②にんじんは洗って皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。  
耐熱の皿にならべてラップをし、600Wのレンジに5分  
かける。熱いうちに、フォークの背でざっくりつぶす。



ザックリでOK!  
つぶつぶが  
のこるぐらいに。

③バターを耐熱ボウルに入れ、600Wのレンジに  
30秒かける。泡立て器でクリーム状にねり、砂糖  
を入れてよく混ぜる。①の卵も入れてよく混ぜる。



④②のにんじんを入れて混ぜる。  
①の粉の半分の量を入れて、ヘラで切るように混ぜる。  
残りの半分も入れて、同じように混ぜる。



グルグル  
混ぜないように

⑤オーブンシートをしいた天板に、スプーン2本をつかって  
④の生地を大さじ1くらいの量を落とし、ならべていく。



⑥190℃のオーブンで20～25分ほど焼く。

焼きたてはふかふか、  
さめてもしっとりで  
おいしいよ♪



## 野菜×モ

にんじんに多く含まれるカロテンに  
は、肌や粘膜をしょうぶにし、  
免疫力を高める働きがあります。  
目の働きもよくします。



# だいこんもち



中華の点心(おやつ)を  
アレンジしました♪

ざいりょう まいぶん  
【材料】8枚分

- だいこん・・・1/3本(300g)
- 米粉・・・100g
- 熱湯・・・1/2カップ
- 葉ねぎ・・・4本
- 桜えび・・・大さじ2
- ごま油・・・大さじ2

米粉がなければ、上新粉でもOK。  
小麦粉を使う場合は、150gにして、  
かたくり粉を50g混ぜてください。



①だいこんは洗って皮をむき、輪切りにしてから太めのせん切りにする。ボウルに入れて塩小さじ1/2をふって軽くもみ、5分ほどおいてから水気をしぼる。



②葉ねぎは小口切りにする。



③ボウルに米粉を入れる。熱湯を入れて菜ばしでかき混ぜる。  
あら熱が取れたら手でこねてよく混ぜる。



④③に①のだいこん、②の葉ねぎ、桜えびを入れてよく混ぜ、8等分にして、厚さ1cmの丸型に形をととのえる。

⑥フライパンにごま油を入れて中火で温める。  
④をならべて2～3分ほど焼いて裏返す。  
ヘラで押しつけながら焼き、両面にこんがり  
と焼き色がついたら出来上がり。



グッと上から  
押しつける



冷めたら、オーフントースターで  
温めなおすとパリッとします。  
おつまみにもおすすめです♪



お好みで、  
酢しょうゆやポン酢、  
ラー油をつけて食べてね♪

## 野菜メモ

だいこんには、免疫力を高め、疲れを回復するのに役立つビタミンCが豊富に含まれています。



# やまといち ちゃきん 大和芋の茶巾



やまといち  
大和芋で  
おいしい和菓子をつくろう♪

ざいりょう こぶん  
【材料】8個分

- やまといち  
・大和芋・・・・・・・・200g
- まっちゃ  
・抹茶・・・・・・・・少々
- さとう  
・砂糖・・・・・・・・大さじ3
- しお  
・塩・・・・・・・・ひとつまみ
- レーズン・・・・・・・・12粒
- カッターチーズ・・・・・・・・50g



「カッターチーズ」はお家でもかんたんに作れます。  
下にある作り方を見てね♪

①大和芋は洗って皮をむき、1cm厚さの半月切りにする。耐熱ボウルに入れ、大さじ1の水をふりかける。ラップをふんわりとかけ、600Wのレンジで3～4分ほど温める。



箸くしをさして、  
スッと通ればOK。

②熱いうちにつぶし、カッターチーズ、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。



③②のあら熱がとれたら、小さじ1の量を別に取り分け、残りを8等分にして丸める。取り分けた生地に抹茶を混ぜて緑色にする。



④ラップをひろげて真ん中に③をのせる。レーズンを上に3粒のせてから包み、キュッとしぼる。これを4つつくる。



しぼって、  
ひねる。

⑤残りの4つも緑色の生地を上のにのせ、同じようにつくる。



冷して食べても  
おいしいよ♪



## ★カッターチーズの作り方★ (できあがり約50g分)

- ①牛乳1カップを耐熱ボウルに入れ、600Wのレンジで3分温める。
- ②①に酢大さじ1を入れてかき混ぜる。さらに30秒温め、ひと混ぜして5分ほどおく。
- ③ザルにキッチンペーパーをしいて②を流し入れ、5分おく。
- ④こせたら、軽く水気をしぼってできあがり。  
(残った汁はホエーといひます。栄養があるので、捨てずに炊飯やスープなど料理に使ひましょう。)



# やまといも こめこ 大和芋と米粉のドーナツ



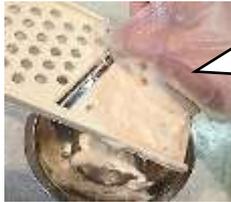
おいしいドーナツをつくらう♪

ざいりょう  
【材料】分

しらたまこ 白玉粉・・・50g	やまといも 大和芋・・・80g
こめこ 米粉・・・100g	とうにゅう 豆乳・・・1/4カップ(50ml)
パーキングパウダー・・・小さじ2	あ あぶら てきりょう 揚げ油・・・適量
さとう 砂糖・・・55g	
しお 塩・・・ひとつまみ	

みくらさん やまといも こめこ  
佐倉産の大和芋と米粉をつかいました！  
みくらさん こめこ  
佐倉産の米粉は農協さんで手に入ります。

①大和芋は洗って皮をむき、すりおろす。



やまといも てがかゆくなる人は、  
てがぶさく 手袋をつけましょう。  
かゆくなったら、酢をつけるか  
かゆみが治まります。

②ボウルに白玉粉を入れ、ダマをつぶす。

③②に米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。

④③に豆乳、①の大和芋を入れてよく混ぜ合わせる。  
ラップをかけ、30分ほどおいて生地を休ませる。



生地はかたいようなら、  
とうにゅう 少しずつ加えて  
調節します。

⑤鍋に油を入れ、中温(菜ばしの先を油の中に入れて  
泡がぶくぶくと出続ける状態)になったら、スプーン2本  
をつかって④の生地を大さじ1くらいの量を落とし入れる。



「やけど」に注意！  
おうちのひと  
いっしょにやめよう

⑥途中菜ばしで返しながらかえしながら、キツネ色になるまで揚げる。

⑦揚げたら、キッチンペーパーの上において油をきる。



そと 外はカリッ、  
なか 中はモチモチで  
おいしいよ♪

大和芋は佐倉市の  
特産物だよ♪



## 野菜×モ

やまといも  
大和芋のねばりの成分には、おなか  
を守り、食べ物の消化・吸収を  
助ける働きがあります。



し 知ろう・た 食べよう

# じ ば さん ぶ つ 地場産物



じもと せいさん じ ば さん ぶ つ じもと しょうひ つか た 地元で生産されたもの(地場産物)を、地元で消費する(使う・食べる)ことを、  
ちさんちしょう 「地産地消」といいます。

## ちさんちしょう 地産地消のよいこと

しんせん あんしん しょくざい か せいさんしゅ かお み あんしん せいさんしゅ こうりゅう  
・新鮮で安心な食材を買うことができる・生産者の顔が見え、安心・生産者との交流ができる・  
ほんらい しゅん あじ し ゆそうきより みじか にさんかたんそ はいしゅつりょう へ  
本来の「旬」の味を知ることができる・輸送距離が短いので二酸化炭素の排出量が減る…など

しんせん えいほう  
**新鮮で栄養たっぷり**

栄養まんてん  
おいしいよ♪

た ひと げんき  
**食べる人の元気**

おいしいね♪

ちきゅう  
**地球にやさしい**

二酸化炭素が  
減ってうれしい♪

あんしん あんぜん  
**安心・安全**

〇〇さんの畑  
のものだね♪

つく ひと い  
**作る人の生きがい**

みんなによるこんで  
もらえてうれしい!

げんき えが お  
**みんな元気に笑顔になる**

ちばけん うみ かこ ひろ とち も ゆた しぜん おんだん きこう かいさんぶつ  
千葉県は、海に囲まれた広い土地を持ち、豊かな自然や温暖な気候のため、海産物や  
のうさくもつ へんまわていませう ちばけん では、「地」の字を「千」の字におきかえ「**千産千消**」  
として、地場産物を食べることをすすめています。

**★千葉の主な農産物★** ぜんこく で 1 位、2 位のもの(平成30年農業産出量より)

1 位:ねぎ、ほうれんそう、さやいんげん、かぶ、マッシュルーム、しゅんぎく、らっかせい、なし

2 位:さつまいも、にんじん、すいか、さといも、えだまめ、とうもろこし、そらまめ、なのはな、びわ

わたし ちばけん さくらし のうぎょう いろいろ のうさくもつ つく  
私たちがくらす佐倉市も農業がさかんで、色々な農作物が作られています。

**★佐倉市で作られている主な農産物★** やまといも

なごねぎ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、なす、とうもろこし、さといも、らっかせい、  
さつまいも、れんこん、ごぼう、にんじん、はくさい、ブルーベリー、アムスメロン、

きゅうしやく ちばけん さくらし やさい おお つか  
**給食でも、千葉県や佐倉市でとれた野菜を多く使っています。**

ほかにも、こんな地場産物も使っています。

佐倉市のお米

佐倉市のしいたけ

佐倉市と四街道市のなし

八街市のこまつな

佐倉市のみそ

千葉県の牛乳

千葉県のいわし



めく えか お  
**ちばの恵みで まんてん笑顔**

