

親子で作ろう！
「食育レシピ」

信州を代表する伝統食を
おいしく！

おやき



小諸では四季を通じて、おいしい野菜が収穫されます。その季節の野菜をおやきに包んで親子で旬を感じてみませんか？

<生地>約 10 個分

- ・地粉 250 g
- ・塩 小さじ 1/2
- ・熱湯 480ml

- ①ボウルに粉をふるい、塩を溶かした熱湯を少しずつ加えながら練り、ラップに包んで常温で 30 分ほど寝かせる。
- ②まな板に粉（分量外）を広げ、生地を棒状にして 10 等分に丸める。
- ③②を押しつぶしながら広げ、具（かぼちゃあん・なすあん）を包み、口をしっかり閉じたあと、湯気の上だった蒸し器に並べ、12 分ほど蒸す。
- ④フライパンに少量の油を熱し、両面を焼く。

<かぼちゃあん>

5 個分

- ・かぼちゃ 150 g
- ・砂糖 大さじ 1
- ・塩 少々

- ①種と皮を取って乱切りにし、蒸す。
- ②鍋に①と調味料を入れ、火にかけてながらつぶし水分をとばす。
- ③冷めたら 5 個に分けて丸める。

<なすあん> 5 個分

- ・なす 2 個
- ・みそ 大さじ 1
- ・砂糖 大さじ 1
- ・ごま油 小さじ 2

- ①なすは 5mm ほどの半月切りにし、水にさらす。
- ②フライパンに油を熱し、なすをしんなりするまで炒め、調味料を加え、水分をとばす。

- ポイントは具の水分をとばしてから生地に包むことです。
- 図 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



凍った水滴

11月になると気温が下がり朝は0度になることもある。まだまだ植物は元気で、葉も緑色だが、気温の低い日が繰り返され、霜が降りて、だんだんと、辺りは枯葉色になっていく。

気温の低い朝、道ばたの植物の葉に水滴が付いている。空気中の水分が結露した夜露であることが多いが、葉の先や縁に付いている場合は、植物が余分な水分を水孔から排出したものだ。水孔から排出される水分は通常は蒸発してしまうのだが、気温が下がり、空気中の湿度が高くなる明け方に水滴になる。全ての植物に水孔があるわけではないが、イネ科の単子葉植物は明け方に葉の先の水孔から水を排出する。その日は冷えたのでその水滴も凍り、更に葉には霜が付いた。

この美しい氷の芸術も、日が射すとあっという間に溶けてしまう。凍っているのは日が射す前のほんの少しの時間だけだ。

【文・写真 海野和男】



高齢者の 食事宅配 昼食 夕食
お食事 宅配
ご飯付き(1食分) 514円(税込)
※おかずのみは1食分411円(税込)
週1回おかず1食からのご注文も
フードサービスことぶきが お届けします！
配達無料 で ご自宅 まで お届けします！
【配達エリア】小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK!
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。
●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ！
TEL. 0267-25-8009
〒384-0808 小諸市御影新田ノ上2090-1 フードサービスことぶき 検索 【受付時間】9時~17時(土・日・祝除く)

ビジョンステーション コミヤマ 小諸本店・軽井沢店
VISION STATION FOR 100 YEARS
Vision® Station Since 1917
メガネ・サングラス・ルーペ
補聴器・時計電池交換
NEW ノルディックウォーキング
小諸市相生町 3-2-1 駅徒歩5分
営 10-19時 木曜定休日
0267-22-0570
http://www.eyeloveyou.jp
コミヤマはおかげ様でもなく創業100年
最新設備とまごころでお待ちしています。