



血液をサラサラにする魚

秋はさんまのおいしい季節です。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼などで味わってみてください。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は、新米、ナス、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、マツタケなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



おやつメニュー



「栗ごはん」

季節感たっぷりの栗ご飯をおにぎりにしました。

栗の甘露煮を使うことで甘さを出し、食べやすく工夫しています。黒ゴマが彩りと香りのアクセントになっています。

園で大人気のレシピを紹介します

「フォカッチャ」

材料・強力粉・・・300g ドライイースト・・・5g
砂糖・・・大さじ1 塩・・・小さじ1
オリーブオイル・・・大さじ1
ぬるま湯(40℃位)・・・200cc

・材料を混ぜる

- ① ボウルに強力粉、砂糖、塩を入れさっと混ぜ合わせる
- ② ぬるま湯に砂糖ひとつまみ(分量外)、ドライイーストを入れ、混ぜる
- ③ ①のボウルに②を入れ、ざっくり混ぜる
- ④ 生地を手のひらで押して伸ばし、手前に引いて生地を回すようにこねる。べたつかず、手から離れるようになるまでこねる

・発酵

- ① こねた生地を両手で持ち、左右の手で生地を引いて下に巻き込むようにして丸める。これを何度か繰り返し表面がツルンと滑らかになったら丸形にまとめる
- ② ボウルにオリーブオイル(分量外)を塗り①の生地を入れボウルにラップをする。ぬるま湯(40℃位)を入れたボウルや鍋に②の生地が入ったボウルを乗せる。生地が2倍くらい膨らむか、または生地を指で押してすぐ戻るようなら発酵が完了です

・焼く

- ① オーブンを190℃に温めておきます
- ② 天板にオーブンシートを敷き、生地を天板全体に伸ばす。表面にオリーブオイルを塗り、指で穴をあけ、粗塩(分量外)を少量ふり、温めたオーブンに入れ、12分焼く(オーブンの温度や時間は、各オーブンで違うこともあるので様子を見てください)
- ③ 食べやすい大きさに切り分けます

☆園では、この生地を基本にソーセージパンにしたり、オリーブオイルをバターに替えて、塩バターロールにしたり、油で揚げてドーナツを作ったりしています。これからも色々と応用していきたいと思っています。



基本のフォカッチャ



塩バターロール



ソーセージパン



ドーナツ