

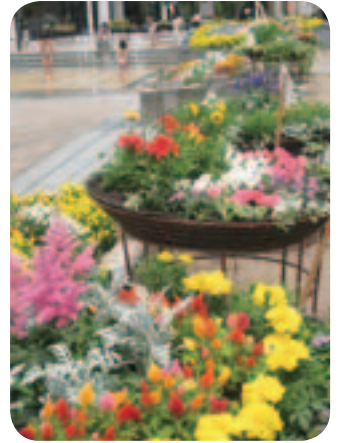
ブロック活動紹介

『フラーバスケッコンテス』

まつもと農村女性協議会 副会長 中村 容子

協議会では、地区を「東山部」「南部」「河西部」のブロックに分け、活動する事業があります。その一つとして「街を花いっぱいにする会」が主催するフラーバスケッコンクールに、花を愛で癒され、楽しみつつ毎年参加しています。

コンクールに向けてバスケッのテーマを決め、ふさわしい花の苗を選びます。メンバーそれぞれ感性・知恵を出し合い、店の隅で、苗を並べ、形づくりをして、色合い、花の長持ち具合等バランスを見ながら入れ替え差し替えようやく決定し、明日の植え込みに備えます。



当日多くの参加者が完成させた花かごはどれも個性豊かで見事です。1カ月ほどの開催期間中は当番を決めて生育具合を見守ります。

今年も6月5日に花時計公園で植え込みが行われます。今回はどんな趣向で臨みましょうか。思案中です。

* コンテスは今年で9回目を迎えますが、協議会では過去8回中6回、延べ11団体が入賞しています。今年は7月10日(日)まで花時計公園で飾られていますので、ぜひ足を運んでください。

我が家でも米粉を使おう!

パレア松本(女性センター)で松本マイスターの会が講師となり、「お母さんのための懐かしいお料理講座」として伝統行事食などを紹介しています。3年目を迎える今年度は最近注目を浴びている「米粉」をテーマに全3回行う予定です。今回はその中でも最近もっとも注目されているパン用米粉・微細米粉(以下、米粉)について活用法を紹介します。

- ① 米粉は上新粉より粉の粒子が細かいため、ケーキやパンといった粉を多く使う料理で、よりきめ細かく、ふんわり、しっとり仕上がります。
- ② 小麦粉にはグルテンが入っているので菓子等を作る際には混ぜすぎに注意が必要ですが、米粉の場合はさっくりと混ぜり生地の粘りの心配はありません。
- ③ 米粉は、片栗粉と同様水に溶けやすいので、小麦粉のようにダマになることはありません。ホワイトソースやお好み焼きにオススメです。小麦粉と同じような分量で活用してみてください。
- ④ 米粉でとろみをつける場合、片栗粉に比べるとゆっくり固まるのでかたまりむらが出来にくく、全体に均一にとろみを付けることができます。
- ⑤ 天ぷらに使うと薄くつくため油の吸収が抑えられ、氷水をつかったり、混ぜすぎを気にすることなく簡単にカラッとあがります。(梓川地区 斉藤 利恵)



米粉を使ったおやつを紹介

☆ 米粉ドーナツ ☆

<材 料>

残りご飯	300g	卵	2個
砂糖	40g	米粉	60g
干しぶどう	80g		
レモンの皮のすりおろし	・2個分		
シナモン	少々		
好みて粉砂糖	適量		
揚げ油	適量		



<作り方>

- ① 材料をボウルにあわせてよく混ぜたら、直径5cmほどの大きさに丸め、180度の油で揚げる。
- ② 好みて粉砂糖をふる。

* パン用米粉には、グルテンが添加されているものもありますので、購入の際には確認ください。