

# 1. 梅酒ゼリー

## 《材料》 プリンカップ5個分

- 粉ゼラチン・・・5g
- 水・・・・・・・・250cc
- 砂糖・・・・・・・・20g
- 梅酒・・・・・・・・50cc



## 《作り方》

- ① 粉ゼラチンは倍量の水でふやかしておく。
  - ② 鍋に分量の水と砂糖を入れて火にかける。沸騰する前に鍋を火からおろす。
  - ③ ②に①のゼラチンを加えてよく溶かす。完全に溶けたら梅酒を加える。
  - ④ 水でぬらした型に入れ、あら熱を取ってから、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ※砂糖は梅酒の甘みにより加減する。

## 《栄養価》 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
34kcal	8.8g	—	—	0.01g

## 《伝えたいこと》

### 梅酒作りに挑戦！！

#### 《材料》

- 青梅・・・・・・・・1kg
- 氷砂糖・・・・・・・・500g
- ホワイトリカー・・・1.8リットル

#### 《作り方》

1. 梅は洗い、ザルにあげておく。
  2. 布巾で梅の水気をふき取る。
  3. ヘタを竹串で取り除く。
  4. 氷砂糖を保存瓶に入れる。
  5. 梅を加えて、ホワイトリカーを注ぐ。
  6. 完全密封して、冷暗所へ置く。
- ※熟成には3か月必要！  
梅は1年経ったら取り出す。



### 梅豆知識

梅は強い抗菌作用とすぐれた整腸作用をもっています。  
また、疲労回復、食欲不振に効果的とも言われています。  
未熟な青梅は中毒を起こすことがありますので、生食は避けましょう！

梅酒は腹痛の民間薬で、昔はどここの家庭でも常備していました。  
今風にゼリーにすると、とってもさわやかなデザートができます。

## 2. さつま芋入り酒蒸しパン

### 《材料》 25 個分

牛乳・・・・・・・・・・200~230cc  
酒・・・・・・・・・・70~100cc  
卵・・・・・・・・・・3 個  
薄力粉・・・・・・・・・・500g  
砂糖・・・・・・・・・・適量  
ベーキングパウダー・・20g  
塩・・・・・・・・・・一つまみ  
さつま芋・・・・・・・・300g



### 《作り方》

- ① 卵はよく溶き、砂糖、牛乳を加えてよく混ぜ、酒を加える。  
※砂糖は好みで加減する。  
※牛乳と酒を足して 300cc になるようにする。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて、①の中に入れる。
- ③ ②の中に塩を入れてよく混ぜる。
- ④ ホイルカップの中に、スプーンで③の生地を 8 文目くらい入れる。
- ⑤ 5mm角に切ったさつま芋を④の上に散らす。
- ⑥ 湯気の上だった蒸し器の中に⑤を入れ、強火で約 8 分蒸す。

### 《栄養価》 1 個分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
128kcal	2.6g	1.2g	0.7g	0.03g

### 《伝えたいこと》

湯気の中から、フワッと蒸しあがったパンが顔をのぞかせると、ホッと気持ちが和む思いがしますね。

昔はホイルカップもありませんでしたから、アルミ製のお弁当箱で大きな蒸しパンを作ったものです。

タンサンのほろ苦さもまた、懐かしい思い出です。



### さつま芋豆知識

さつま芋にはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維は消化管をクリーンに保つ大腸の掃除屋さんとして有害物質を排泄します。また、血糖値の上昇を防ぐ、コレステロール値を正常化するという働きもあります。

### 3. まき

#### 《材料》 60個分

- まきの粉・・・・・・・・1.5k
- 白玉粉・・・・・・・・600g
- あんこ・・・・・・・・1.2k
- まきの葉・・・・・・・・120枚
- マーガリン・・・・・・・・適量



#### 《作り方》

- ① ボウルにまきの粉と白玉粉を入れ、水を加えて耳たぶくらいの硬さにこねる。(200回くらいこねる)
- ② あんこは適当な大きさに丸めておく。
- ③ ①を等分に分け、②のあんこを包む。
- ④ きれいに洗い、水気を拭きとったまきの葉にマーガリンを薄く塗り、③を包む。
- ⑤ 湯気が上がった蒸し器に④を並べ、約20分くらい蒸す。
- ⑥ 蒸しあがったものを、まな板等に並べ、うちわで風を送り、冷ますとツヤが出てくる。

※粉をこねる時、好みに応じ、塩(少々)を加える。

※粉の種類や割合は各家庭の好みに応じて変えると良いでしょう。

#### 《伝えたいこと》

##### まきの葉ってなに？

私たちの地域では「まきの葉」と呼びますが、正確には「さるとりいばら」と言うそうです。茎が節ごとに曲がり、とげがあるので、サルでもこれに引っかかるという意味でこの名前がつけられました。花はユリ科に似合わない地味な花ですが、秋には赤い実をたくさんつけ、とてもきれいです。西日本では葉っぱで餡餅を包み、柏餅の代わりに用います。別名「サンキライ」「カタラ」「カタリ」「カカラ」などの呼び方があるそうです。

私たちの西ノ島では、まきの葉という呼び方なので、この餡餅を“まき”といいます。同じ隠岐地方でも、カタリの葉と呼ぶところは“かたりまんじ”というようです。端午の節句、お祭り、お盆には欠かせない“まき”をふるさとの味として、いつまでも引き継いでいきたいものです。



## 4. 豆腐団子

### 《材料》 4人分

- 小麦粉・・・・・・・・1.5k
- 卵・・・・・・・・600g
- 豆腐・・・・・・・・1.2k
- スキムミルク・・・120枚
- A { きな粉・・・・・・・・大さじ3
- 砂糖・・・・・・・・大さじ3
- 塩・・・・・・・・小さじ1/5



### 《作り方》

- ① 豆腐は軽く水気を切っておく。
- ② 小麦粉、卵、豆腐、スキムミルクをよく混ぜ合わせ、好みの大きさに形作り、沸騰したお湯の中で茹でる。
- ③ ②を十分に茹で、水の中に取り、ザルに上げて水気を切る。
- ④ Aの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 団子を器に盛り、きな粉をかけていただく。

※おしるこの中に入れたり、黒蜜をかけていただいても良いでしょう。

### 《伝えたいこと》

小麦粉のお団子の中に、豆腐を入れることにより、口触りが柔らかくなります。また、豆腐やスキムミルクを加えることにより、カルシウムがアップし、栄養的にも優れたおやつになります。

#### カルシウムを多く含む大豆食品

食品名	1回に取り目安量	そのカルシウム量
がんもどき	80g	216mg
豆腐（木綿）	150g	180mg
豆腐（絹）	150g	65mg
厚揚げ	50g	120mg
高野豆腐	20g	132mg
納豆	50g	45mg
きな粉	5g	13mg

