

燻製工房 源

石井 茂樹(岩村)



### 燻製マイスターお勧めの一品! お手軽本格レシピ!

近頃では燻製がちょっとしたゲームのよう、ご家庭で作ってみる方も多いかと思います。もちろん燻製されたチーズ、肉、魚などそのまま召し上がっていただくのも美味しいですが、料理にアレンジすることで、また新たな楽しみ方もできます。

そこで、今が旬の春菊を使った「源gen」のオリジナルレシピを一品紹介させていただきます。スマートチーズを細かくカット、水洗いした春菊にパラっとお好みの量を、あとはシンプルにポン酢をかけるのみ。一般的に鍋物に使われる春菊ですが、生で食するのも格別です。

春菊特有の香りとスマートチーズとポン酢とのバランスが絶妙です。

ぜひ一度お試しください。

### 寒天屋が教える 絶品! 寒天ジュレの作り方!

「恵南まるごと焼きラーメン」で使用した「寒天ジュレ」の作り方を紹介!

材料は糸寒天4g、水200ml、柚子ジュース400mlです。

① 水でしっかり戻した糸寒天と水200mlを鍋で煮て、溶け残りが無くなるまで煮ます。

② 寒天液を茶こしでこして、粗熱をとつからジュースと合わせます。この時全部一度にいれてしまうと温度差で粒々ができてしまうことがありますので、ジュースを混ぜながら寒天液を入れるようにします。

③ 冷蔵庫で固めれば完成です。

今回は柚子ジュースで柚子ジュレを作りましたが、ドレッシングなどを固めてサラダにかけたり、ポン酢を固めて揚げ物などにかけたりすれば、簡単に食物繊維をとることができます。

残ったジュレは冷蔵庫に入れておけば3日ほどは持ちますので、ぜひ一度お試しください。

### まるげん宅配牛乳店

三宅 一生(明智)



### 牛乳配達は俺任せろ!

牛乳って実はすごい! -牛乳のはなし-

栄養成分が豊富に含まれている食品として知られる牛乳ですが、「高栄養素密度食品」とも言われています。他の食品よりビタミンやミネラルを含む割合が多いという特徴があり、エネルギー(カロリー)摂取を抑えながらビタミン、ミネラルを効率よく摂る事ができます。育ち盛りのお子様にはもちろんですが、食が細くなる高齢者や摂取カロリーの総量を減らすダイエットにも理想的な食品です。

栄養素が詰まった牛乳で、元気に過ごしましょう!

### 敏腕料理人が遂にぶっかけた!?

ご家庭で簡単に天ぷらをカラッと揚げる方法!

一般的に天ぷらを揚げる時の衣は、水と卵を溶いたものに小麦粉を入れますが、小麦粉を入れ過ぎたり混ぜ過ぎると、小麦粉のグルテンによって粘りが出て、とても重たいべちゃっとした衣になってしまいます。

目安は野菜等、すぐに火が通るものは薄目の衣。魚介類など長めに揚げるものは、若干濃い目の衣をしっかりと混ぜなくてよいので、大めのお箸で『切る』ように混ぜて頂くと良いです。

さらにお勧めなのは、炭酸水2:水3で天ぷら粉を溶いて揚げて下さい。驚くほど衣がサクサクになりますよ。

### 割烹・ふじ吉

佐藤 真一(上矢作)



## こども園紹介(山岡・串原・上矢作)

### 山岡こども園

平成3年、町内にあった6保育所が統合となり現在の場所に新設され、市町村合併により「山岡保育園」、27年度より「山岡こども園」と名称が変わりました。地域が広く、未満児・延長保育児以外は、多くの園児が園バスを利用し登園しています。今年度は89名が毎日元気に登園し、広い園庭で友だちと一緒に思う存分遊び、楽しい園生活を送っています。

この園の伝統となっているのは、「食育」で、畑での野菜作り・収穫した野菜で「クッキング」はもちろんですが、「郷土食の親子クッキング」(年少児は五平餅、年中児はよもぎ餅、年長児は朴葉餅)を取り入れています。親子でふれあいながら作り、みんなで味わう楽しさ、嬉しさ、おいしさを体験し、郷土の味を覚えていくといいなと思います。又、食事のマナーを身につけたり、自分が食べたものがどういうか(栄養)につながっていくのか…ということも絵本、お話を通じて知らせていったりもします。地域の方々との関わりも多く、色々なイベントに参加し、踊ったり歌ったり…可愛い子ども達の姿に拍手喝采! 子ども達は照れながらも自信をつけています。夏には土岐川漁業組合山岡支部の皆さんのが厚意で、年長児が「うなぎの放流」をさせて貰っています。なかなかできない、山岡ならではの貴重な経験です。

保護者の方々の協力を得ながら、子ども達一人一人が安全に楽しく意欲的に生活できる園、保護者が安心して預け、働くことができることを目指して職員一同頑張っています。



### 串原こども園

山間部の自然豊かな地域にあります。全園児で16名と小さな園ですが、大きい子が小さい子の面倒を見ながら一緒に活動することができます。日々の生活です。縦の繋がりが強いと思います。散歩に多く出かけ、自然の中でたくさん体を動かし、元気いっぱいの子ども達です。

ダイサービスで串原中学校のお兄さんお姉さんの中山太鼓を習いながらたたかせてもらうなど、地域の方々との繋がりが大きく、いろいろなところで声をかけてもらったり、助けてもらいながら日々過ごしています。

串原はさやかりの自生地になっています。くはら温泉さやかりの湯が近くにあります。ぜひみなさん遊びに来て下さい。



### 上矢作こども園

28年度上矢作こども園は、未満児を合わせて53名で毎日元気に過ごしています。年間を通して色々な行事に取り組む中、保護者の方や地域の方とも交流しながら楽しく過ごしています。春には親子遠足で近隣の牧場、公園等で親子遊びをしたり、夏のお楽しみ会では年長が親子で会食をしたり、お化け屋敷を体験します。園児が作ったお店屋さんを出し、保護者の方々には風船つりやかき氷などのお店を出して頂き、終わりには花火の打ち上げで締めくくり、園児の兄弟やお家のの方にも参加して頂き大盛況でした。秋に行われる運動会では園児はもちろん保護者の皆さんにも参加して頂き、秋空の下、家族や地域の方々の声援が響きあたり、どの子も一生懸命取り組む事ができました。また、近くにある福寿苑や寿限無の里にも園から訪問をしたり、催しがあるときはお招き頂き、おじいちゃん、おばあちゃん達と一緒に遊んだり、リズムをして元気な姿を見て貰いながら交流をさせて頂きました。

こども園では、色々な事を覚えたり、色々な事に挑戦します。友だち同士で励ましあったり、認めたり、協力しながら成長していきます。保護者の方や職員の励ましも大きな力になります。また、毎月身体測定をして成長を喜び、誕生会では1つ大きくなった事をみんなでお祝いしています。こども園のこども達は、地域の皆さん、保護者の皆さんに見守られながら大きく成長しています。これからもどうぞよろしくお願いします。

