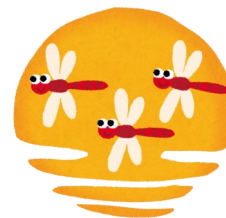




2022年 11月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 	4	5
6	7 立冬※1 	8	9	10	11	12
13	14	15 	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23 	24 和食の日 	25	26
27	28	29	30			

和食

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

平成25年12月に、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、和食文化国民会議では11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と制定しました。

【材料】(4個分)

- ・蒸したさつまいも…30g
- ・くるみ…10g
- ・砂糖…30g
- ・牛乳…15ml
- ・サラダ油…20g
- ・米粉…100g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ・黒ごま…適量



米粉の蒸しパン

今回は、和の主食のごはん(お米)で作られた米粉を使ったスイーツを紹介します。おやつにはもちろん、朝食などにもおすすめです。



【作り方】

- ①さつまいもは皮付きのまま1センチ角に切る。
- ②ボウルに砂糖、牛乳、サラダ油を入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③②に米粉とベーキングパウダーを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ④①とくるみを加えてさっと混ぜ、シリコンカップに流し入れる。お好みで黒ごまを上のにせる。
- ⑤蒸気の立った蒸し器に④を入れ、蓋にふきんを巻き、強火で13～14分蒸す。

・蒸し器がない場合は電子レンジ500～600Wで3～4分加熱でもおいしくできます。
・さつまいもやくるみの他に、甘栗や甘納豆などを入れてお好みの蒸しパンにしてください。